

الألم النفسي العضوي



د. عادل صادق

أستاذ الطب النفسي والأعصاب
بكلية طب عين شمس



الألم النفسى والعضوى

د. عادل صادق





بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



لوحات الفنان
يوسف فرنسيس

الفصل الأول

- مامـ و الالم
- الاحساس بالالم
- الالم انفعالي
- معنى الالم
- الالم النفسى
- خريطة الالم
- الالم عند الانسان عزيز
- الالم الضمير
- الالم عقاب للذات ..
- الالم بديل الصراع والفشل
- الالم والتعامل مع الناس ..
- الالم والتعبير عن العدوان ..
- المازوخية والسادية ..
- الالم والحسب ..
- معنى الالم .. هو الالم ذاته ..







ماهو الألم

الألم .

ماهو الألم . . ؟

هل تستطيع أن تصف الامك . . ؟

هل تستطيع أن تنقل لى احساسك بالألم . . ؟

هل تستطيع أن تجعلنى أشعر بنفس الامك . . ؟

هل أستطيع أنا اصل اليك وأستعير جلدك وأعصابك لكى

أقالم كما تقالم أنت . . ؟

هل أستطيع أنا أن أنوب عنك لأصف ماتشعر به أنت من

الأم . . ؟

مستحيل . .

فانت مختلف عني . . ومختلف عن كل الناس . . انت

فريد . . وكل انسان فريد . . فى جلدك وأعصابك . . بل

فريد فى كل جسمك . . فخلايك تحمل جينات غير التى

أحملها أنا ، وغير التى يحملها اى انسان آخر . . جينات

تحدد صفاتك الجسدية وايضا صفاتك النفسية . .

جينات تهينك للاصابة بأمراض معينة نفسية كانت او

جسديه . . جينات تشكل استجاباتك السلوكية . . ؟

جيناتك هى قدرك . . ولذلك فطريقك مرسوم

لاستطيع أن تحيد عنه . . وهو طريقك أنت وحدك .

لايستطيع أن يمضى فيه أحد غيرك . .

وانت فريد لأنك نشأت فى بيت غير الذى نشأت انا

فيه . . أمك غير أمى . . وأبوك غير أبى . . تلقيت مؤثرات

مختلفة حددت شكل استجاباتك ، حتى أصبحت

استجاباتك الحالية - بعد ان كبرت - هي امتدادا
لاستجاباتك وانت رضيع ..

في البدايه كنت تستجيب بجسدك فقط ردود افعال
مباشرة ربما كان اولها استجابة شفتيك لاي شيء
يلامسها . دون ان تعلمك احد . اى دون خبرة سابقة .
فانك كنت تمسك هذا الشيء بين شفتيك وتلعقه .

و حين كنت تبكى لجوعك فانك لم تكن تعي وقتئذ انك
كنت تعبر بجهازك النفسى الوجدانى عن حالة الم تشعر
بها . . وقتذاك لم يكن هناك فصل بين الجهاز النفسى
والجهاز الفسيولوجى . . كنت انت كيانا واحدا تستجيب
تلقائيا لآحاسيس داخلية وخارجية . . كنت تبتمس وكنت
تبكى كجزء من استجابات شاملة . .

بعد ذلك حدث الانفصال او الاستقلال . . اكتسبت
الاحاسيس الجسدية معانى ارتبطت بحالات وجدانية
معينة . . يد امك ، هى الحنان والسرور ، والطمأنينة ،
والابتسام . .

آلام الجوع هى الخوف والقلق والتعاسة والاحساس
بالاهمال وعدم الطمانينة والبكاء . .

بعد ذلك أصبحت تبتمس حين تكون مسرورا
مطمئنا . . وأصبحت تبكى حينما تكون مكتئبا خائفا .

فإذا رايتك الان تبكى لآلم أصاب رأسك أو صدرك . .
فهل ياترى أنت تبكى الما ؟ أى تبكى لآحاساسك بالآلم فى
هذا الجزء من جسدك . . ؟ أى تبكى من وقع الآلم أو
تأثير الآلم أو شدة الآلم ؟ بمعنى أنه لو كان هذا الآلم

اسد بكيت اكثر ولو كان اقل بكيت اقل او اظهرت تائرا
اقل . . ؟

وبتبسط اكثر : هل شدة البكاء تتناسب مع درجة
الآلم . . ؟

او دعنى اسالك بوضوح اكثر :

هل الآلم المادى الذى تشعر به فى رأسك الآن هو سبب
بكائك الحقيقى . . ؟

اعرف اجابتك مقدما . . ستجيب : نعم انا ابكى بسبب
هذا الآلم الذى لايحتمل . . هذا الآلم الذى يمزقنى . .
هذا الآلم يمزق رأسى كالسكين . .

وانا فى الحقيقة لاملك الا أن اصدق . . لانك فى
الحقيقة صادق . . لانك لاتدرك الا ماتشعر به . . ولاترى
الاماكن على السطح فى متناول عينيك . . اما ماكان أعمق
فانت لاتدرى به لانك لاتراه ، وذلك لانك لاتريد أن
تراه . . وهذا هو مانسميه العقل الباطن او اللاشعور . .

سنحاول أن نسبر اغواره ونكشف الغطاء عنه ، علنا
نعرف سبب الآلم . . وسبب دموعك . .

الاحساس بالآلم

.....

الآلم
ماهو الآلم . . ؟

هو احساس . . احساس صادر من منطقة معينة في الجسم . . ظاهرة أو باطنة . . اليد أو الكتف أو الرأس . . أو المعدة أو الحلق . . احساس صادر من الجلد أو العضلات أو العظام أو أى عضو داخلى . . المعدة أو المثانة أو القولون . . أى بقعة في جسم الانسان : يمكن أن يصدر عنها الاحساس بالآلم الاجزاء واحدا فقط وهو المخ . . لو جئنا بسكين وقطعنا به المخ فان الانسان لن يشعر بشيء . . ومن العجيب ان نعرف بعد ذلك أن المخ هو الذى يدرك الآلم الصادر عن أى مكان في الجسم . . أى أن المخ هو الذى يجعلنا نحس الآلم . . واذا فصلنا المخ عن الجسم فان الانسان يفقد احساسه بالآلم . .

هل يكفى هذا تعريفا للآلم . . ؟

هل يكفى أن نقول عنه أنه احساس صادر من مكان معين في الجسم ؟
الى أى مدى يختلف عن احساسى أخرى كالاحساس بالبرودة وبالحراة . . أو الاحساس بالتماس والضغط ،
أى الاحساس باللمس . .

لاشك أن جميعها ل احساسى ، ولكن بينها فروقا شتى . . واعتقد أن هذه الفروق يمكن التعرف عليها اذا

هنا بدراسه استجابة الانسان لكل من هذه
الاحاسيس .. ولنحاول ان نقسم الاستجابات الى
نوعين :

- استجابة مريحة واستجابة غير مريحة ..
- استجابة مقبولة واستجابة مرفوضة
- استجابة سارة واستجابة غير سارة

ولاشك ان الاحاسيس التي تثير استجابات مريحة
ومقبولة وسارة لايمانع الانسان من تكرارها ، وربما
يسعى للحصول عليها .. اما الاحاسيس التي تثير
استجابات غير مريحة وغير سارة ومرفوضة فان الانسان
يكره تكرارها او استمرارها ويتحاشاها ..

اذن الألم هو احساس تصاحبه استجابات غير
مستحبة .. وأى استجابة تحدث بفعل مؤثر .. وهذا
هما شقا أى احساس : مؤثر واستجابة .. المؤثر هو
المنية او الباعث او الحافز أو السبب . والاستجابة هي
الخبرة التي يعيشها الانسان .. ومايعنى الانسان هو
الخبرة التي يعيشها .. وخبرة الألم هي خبرة معاناة ..
والمعاناه هي حالة نفسية .. اذن الألم هو خبرة
نفسية .. فاذا تخيلنا جرحا اصاب اليد .. هذا الجرح
سينبه نهايات عصبية دقيقة عارية بسيطة .. هذه
النهايات منتشرة على كل جلد الانسان .. هذه النهايات
هي التي تنقل احساس الألم .. او فننقل حين تنبيهها
بأى مؤثر فانها تنقل احساسا ينتج عنه استجابة غير
سارة .. استجابة غير مريحة .. استجابة قد تكون غير

محتملة أى لايقوى الانسان على استمرارها . . كل سنتيمتر مربع من الجلد يحتوى على هذه الاعصاب العارية . . حينما يتعرض الجلد لاصابة فان هذا المؤثر يتسبب في افراز مادة كيميائية تثير هذه النهايات العصبية . . هذه المادة غير معروفة حتى الآن : ربما هى البوتاسيوم او الهستامين او مادة ب . . ثم ينتقل هذا التأثير بعد ذلك الى مسارات الاحساس الصاعدة في الحبل الشوكي وتظل في صعودها حتى تصل الى منطقة في المخ تعرف باسم المهاد (الثلاموس) حيث يتم ادراك الألم . . مامعنى ادراك الألم . ؟

لكي نجيب بدقة على هذا السؤال يجب أن نعود مره اخرى الى تحليل مكونات الألم .
الألم له مكونان : الاحساس الاساسي والاستجابة لهذا الاحساس . . والمقصود بالاحساس الاساسي هو التأثير المادى ، او التغيرات الفسيولوجية التي حدثت منذ أن أثرت النهايات العصبية ووصول هذا التأثير الى الثلاموس . . هذه التغيرات المادية تدرك مثلما يدرك ضوء مباغت تعرضت له العين أو صوت جرس تعرضت له الأذن . . ونتيجة لهذا التأثير المادى تحدث استجابة ما . .

ان صوت الجرس الذى عبر الأذن قد يثير احساس بالفرحة والبهجة لاننا نتوقع زيارة حبيب . . وقد يثير احساس بالانقباض لاننا نتوقع خطرا قادما . . هذا هو معنى الاستجابة . .

والاحساس بالآلم تصاحبه استجابات من نفس النوع . . وهنا يبرز سؤال ملح وهلم :
هل استجابة الآلم تكون دائما غير سارة ومرفوضة . . . ؟
الإجابة : لا . .

استجابة الآلم قد تكون سارة ومقبولة ويسعى لها انسان ويستमित في الحصول عليها . . وهذا يجعلنا نتراجع في تعريف سقناه سابقا وهو انه عندما تستثار النهايات العصبية ، فان الاستجابة تكون غير مريحة . . او فلنكن اكثر دقة ونقول : ان الاحساس الاساسى هو احساس غير مريح بالنسبة للجسم او المفروض ان يكون احساس غير مريح ، ولكن الاستجابة له قد تختلف . . فقد تكون - على غير المتوقع - استجابة سارة ومريحة يرجو الانسان تكرارها ويسعد بها . .

وهذا يجعلنا نعود الى نقطة البداية : ماهو الآلم ؟
وثمة تساؤل آخر قد يبدو للوهلة الاولى تساؤلا غير منطقي : هل يمكن ان يكون هناك ادراك للآلم دون استثارة النهايات العصبية . . ؟

هذا التساؤل يشبه تساؤلا آخر يبدو - شكلا - غير منطقي : هل يمكن ان نسمع صوت جرس يدق دون ان نوضع يد على هذا الجرس . . ؟

الإجابة نعم : يمكن ان يكون هناك ادراك للآلم دون استثارة النهايات العصبية . . يمكن ان يكون هناك ادراك للآلم دون ان يكون هناك مصدر لهذا الآلم . . وايضا يمكن ان يسمع الانسان صوت جرس دون ان يكون هناك مصدر لهذا الصوت . .

الذين يفقدون جزءاً من أطرافهم عن طريق البتر . . بعضهم يخلل يشعر بالآلم في مكان هذا الجزء المبتور وكأنه موجود فعلاً . . فلذا كانت قدمه اليمنى قد بترت فإنه يشعر بالآلم صابر عن قدمه اليمنى رغم أنها غير موجودة . . وبهذا يفقد تعريف الآلم الشق الأول من التعريف وهو الاحساس الأساسى . . ويبقى لدينا فقط الاستجابة للآلم وخبرة الآلم والمعاناة من الآلم دون أن يكون هناك مصدر لهذا الآلم . .

الألم انفعال

شيء عجيب . .

يفقد الانسان ساقه . . ثم ينبعث ألم من هذه
الساق المفقودة . . وكأنها موجودة . . ألم يشعر به
الانسان صادرا من المكان الخالي . . مكان الساق
المبتورة .

إن الحقيقة المؤكدة هي أن الانسان قد يشعر بألم
ليس له مصدر . .

إن . . ما هو الألم . ؟

هل هو حالة حسية أم حالة وجدانية ؟ . . هل هو
مجرد إحساس ينشأ عن تنبيه النهايات العصبية ويمر في
المسارات العصبية ويدرك في مراكز الإحساس العليا ، أم
هو حالة وجدانية تعكس موقفا خاصا للعقل . ؟

الألم إحساس أم انفعال . ؟

وهل يمكن أن يكون هناك انفعال دون أن يسبقه
الإحساس ؟

وهل يمكن أن يكون هناك إحساس دون أن يتبعه
انفعال ؟

بمعنى آخر : هل يمكن أن نقالم بالألم غير
موجود . . ؟

وهل يمكن أن نشعر بالألم في جسدك فقط دون أن
تتحرك مشاعرك وأفكارك بالألم أيضا ؟

لعلها تساؤلات تبدو لك غريبة ؟ ولعلك لم تفكر
فيها يوما رغم أنه منذ ميلادك وحتى هذه اللحظة شعرت

بالآلم الاف المرات . . ولكن الأمر جدير بأن نفحصه
بعناية . وذلك لانك انسان تسعى الى فهم كل شيء من
حولك وكل شيء يحدث داخلك . أى كل شيء عن
نفسك . .

لايوجد الا المتخلف عقليا هو الذى لايعنيه ان يفهم
أو أن يعرف . ولايوجد الا المتخلف عقليا هو الذى
لايعنيه ظهور اعراض لانفسه او لامعنى لها
مشكلة الانسان الواعى أنه يبحث عن معنى
للأشياء . . وبالتالي فإن من أهم قضاياها ان يجد معنى
لاحاسيسه . .

ولذا فالآلم ليس ألما الا اذا كان له معنى
كل انسان يبحث عن مغزى لآلامه
الآلم ليس ظاهرة حسية مجردة .

أى ان الآلم لايتوقف عند ادراك الإحساس
الآلم هو الذى يولد فى الإنسان الألم ويترك أثره
فى حياة الإنسان من خلال ما يولد من آلام
فى الحياة .

الآلم الذى يولد فى دافرة الألم أن يولد الإنسان
من خلال الألم الذى يولد فى الإنسان
الآلم الذى يولد فى الإنسان يولد فى الإنسان
الآلم الذى يولد فى الإنسان يولد فى الإنسان
الآلم الذى يولد فى الإنسان يولد فى الإنسان
الآلم الذى يولد فى الإنسان يولد فى الإنسان
الآلم الذى يولد فى الإنسان يولد فى الإنسان

ولذلك فحين نقول ان رأسى يؤلمنى فانك تفهمها
مرتين أو تقولها بطريقتين :

مرة تقول عن الألم الناشئ عن تمدد الشرايين
ومرة تقول عن الألم الذي استجابت به مشاعرك
وخلعته على رأسك
وهذا يعني أن الألم الذي تشعر به في رأسك يكون
مضاعفا أو مؤكدا . والمضاعفة أو التأكيد تأتي من
العقل . .

ولكن العقل (أو الوجدان) قد يلعب دورا مناهضا
لألم فيقلل احساسك به أو يلغيه أو يجعله محببا
مصحوبا بالسرور . . وهذا يجعلنا نصل الى قلب الحقيقة
وجوهرها وروحها وهو أن الألم معنى . . أو أن الألم
يكتسب معنى خاصا بالنسبة لكل انسان . . معنى يتشكل
من خلال الموقف المؤثر . . من خلال شخصيتك . . من
خلال تاريخك مع الألم . . من خلال توقعاتك . . . الى
آخر قائمة طويلة لاتنتهي تحدد معنى الألم . .
وبالتالي نسقط تساؤلنا : ماهو الألم ونستبدل له
آخر يقول : مامعنى الألم . . ؟

معنى الألم

لا يمكن أن يكون الألم حياديا أو تصاحبه مشاعر
حيادية . . الألم لابد أن تصاحبه حالة وجدانية إما سارة
أو غير سارة . . ولذا فإن الألم يكتسب معنى خاصا
بالنسبة لكل انسان . .

وعموما لا يوجد شيء اسمه حياد المشاعر . فانت
لا يمكن - كائنسان - أن تكون محايدا في عواطفك . . فمن
طبيعة العواطف أن تنحاز وأن تميل . . حياد العواطف
هو الموت أو التبلد . . والتبلد الوجداني حالة مرضية
لا توجد إلا في المرض العقلي . . المريض العقلي هو الوحيد
الذي يكون محايدا في عواطفه . . حتى المتخلف عقليا
يمكن أن ينحاز بعواطفه ، فيحب ويقتل مثلا نحو من
يهتم به أو يقدم له الحلوى . . ولذا فعواطفك تحرك
نحو الابتسام أو نحو الدموع . . نحو العداوة أو نحو
السلام . . نحو المحبة أو نحو الكراهية . نحو الكآبة
أو نحو السرور . . ولا توجد مشاعر وسيطة بين هذه
المشاعر المتناقضة . . أي لا يمكن أن تقف في منتصف
الطريق بين الحب والكراهية وبين الكآبة والمرح أو بين
العداوة والسلام . . مستحيل . . مستحيل . . وهكذا
الألم في حياة الانسان . . لا يمكن أن يثير مشاعر حيادية
والا لما اكتسب مغزى أو معنى . . فالمعنى يكتسب من
حالة وجدانية أو من عواطف قد مالت في اتجاه معين . .
في اتجاه السرور والسلام والحب والابتسام أو في اتجاه
الكآبة والعداوة والكراهية والدموع . .

ولذلك فكل ألم يرتديه . . رداء تخلعه عليه
عواطفنا . . عواطفنا هي التي ترسم الألمان وتحركها
وأحيانا تصنعها . . عواطفنا هي التي تسيطر على
النهايات العصبية والمسارات الحسية والذلاموس وليس
العكس . . البداية الظاهرية من الجزء المتألم من الجسم
إلى الأعصاب إلى العقل ولكن المسار الحقيقي هو من
العقل إلى الجسم . . من الوجدان أو الفكر إلى مصدر الألم
في الجسم والذي قد يكن حقيقة أو وهما . .
وما أكثرها ألمان الوهمية . ولكننا لانعلم انها
وهمية أو لانريد أن نعلم وذلك لانها تؤدي لنا وظيفة
هامه . . أي أننا نحتاج للألمان . .
كيف . . ؟

القصة تبدأ بعد الولادة مباشرة . . ومع أول
إحساس بالألم . . تقوم الذاكرة بتسجيل كل ألم . . سبب
الألم . . مكان الألم . . ظروف الألم . . الإحساس
المصاحب . . اليد التي امتدت لترفع عنا الألم أو لتزيد
المعاناه . . الوجوه التي أحاطت بنا وما إرتسمت عليها
من تعبير . . كل شيء عن خبرة الألم . . وهذا يحدث مع
كل تجربة ألم وبذلك يتكون تدريجيا مايسمى بخريطة
الألم . .

وكل خبرة حسية تصاحبها خبرة نفسية . . هذا
قانون فسيولوجي نفسى هام لا يوجد الا عند الإنسان . .
وأيضا كل خبرة نفسية تصاحبها خبرة حسية . . وكل
هذه الخبرات يتم تسجيلها في الذاكرة متحدة ومتشابكة
مكونة خريطة « نفسجسدية » . . والألم يحتل الحيز

الأكبر من هذه الخريطة . . أى أنه يحتل الحيز الأكبر من
ذاكرتنا . مسجل فيها صورة للألم الجسدى أو أجزاء
الجسم التى كانت مستهدفة للألم أو كانت مواقع الألم
وما صاحب ذلك من خبرات نفسية أى ما صاحبها من ألم
يعتصر النفس - إذا أجاز لنا أن نستعمل هذا التعبير -
وتلك صعوبة أخرى بالغة . صعوبة أن نعبر عن أو
نصف ألم النفس وهو الألم الحقيقى الذى يهيمن علينا
ونحن نشعر بأحاسيس الألم فى جزء من الجسم . .
فما هو ألم النفس . . ؟

الألم النفسى

لعل الأمور الآن أصبحت أكثر وضوحا وقد أخذنا نتدرج حتى وصلنا الى تبسيط غير مغل . واستطعنا ان نعرف أخيرا ان هناك ما يسمى احساس الألم والم النفس . . وهذا تقسيم ظاهرى من أجل الإيضاح والتبسيط الا ان الحقيقة هي انه لا يوجد فصل بينهما فاحدهما يقود الى الآخر ويؤثر فيه ويعمقه او يخففه . وذلك ما وصفناه سابقا بدائرة الألم . . واحساس الألم مفهوم ومعروف فسيولوجيا وتشريحيًا . .

ولكن ماهو ألم النفس . .
اللغة العملية لا يمكن ان تسعفنا هنا . اى لانه يمكن ان نسوق تعريفات دقيقة محددة ذات اى ذلل الى قولنا :
" ألم النفس ذلالت عميقة
كالمجودة في الجسد يصعد الالم من خلالها الى الممارات الحسية العصبية ثم الى المخاطوس .
لا احد يعرف الى وجهه اليقين او لا احد يعرف شيئا انما لا يعرف او انما نقرر بالام النفس .
الامر به كسكين بقطر بالداخل او كشعر (ه كشعر) ينفذ بالداخل . . او كشعر به كشار حارقة بالداخل . . او كشعر به كوخز بالداخل . . او كشعر به كشعر ينفذ بالداخل . . او كشعر به كبركن بالداخل اى كاشياء حارقة تقذف او تنفجر فى كل اتجاه . . انن المكان هو الداخل وماهو هذا الداخل . . انه امر غير محدد .

ولكن ربما تعنى به الققص الصدرى والبطن . .
 أما ما نشعر به فمتنوع ومختلف . . ولكنها تشابه
 احساس الألم الذى نشعر به فى الجسم . . واعتقد أن
 المشكلة هنا لغوية . . فنحن لانعرف الا أوصاف احساس
 الألم الجسدى ولذلك استخدمناها فى وصف ما نشعر به
 فى الداخل أى لنصف به ألم النفس . .
 وكل ألم فى الجسد يصاحبه ألم فى النفس . . وقد
 يحدث ألم النفس دون ألم فى الجسد . . وقد يؤدى ألم
 النفس الى ألم فى الجسد . . وفى كل الأحوال لا يوجد فقط
 ألم فى الجسد . . ولهذا قلنا أن الألم لا يمكن أن يكون
 حياذيا . . لا يمكن أن تصاحبه مشاعر محايدة . . لا يوجد
 ألم بلا معنى . . او بلا مغزى .
 ولهذا فالألم هو خبرة نفسية . . تجربة
 سيكولوجية تشتمل على الاحساس بالمعاناة وترتبط
 بمناقب الجسد وعذابة . .
 وولدت كلمة العذاب من خبرة الألم . . وقبل أن
 تكون هناك أى خبرة بالألم لم يعرف الانسان العذاب . .
 حدث الألم فعرف الانسان العذاب . . والعذاب هو
 ما يصيب الجسد وما يصيب النفس من خبرات مؤلمة . .
 الجسد الذى يتعذب هو جسد يعانى ألما . .
 والنفس التى تتعذب هى نفس تعانى ألما . .

خريطة الألم

كيف تتكون خريطة الألم "النفسيجسميه" ؟
 كيف يتشاكك احساس الألم بالم النفس في ذاكرة
 الانسان ؟ أو كيف تقود الاستجابات الوجدانية
 نتيجة لاحساس الألم لتصبح هي بعد ذلك - اى
 الاستجابات الوجدانية - المتحكمة أو حتى هي المصدر
 لاحساس الألم ؟

الانسان تتلقفه الأيدي حين يولد في الدنيا ،
 وتحمله الأيدي حين يغادر هذه الدنيا . واثناء حياته
 تعانق يده هذه الأيدي وفي احيان تنفر منها . والمعنى
 هنا أن الانسان محاط بالناس يتفاعل ويتعامل معهم حين
 يولد وحين يموت واثناء رحلة الحياة . . وحياته لا تكون
 دون هذه الشبكة من العلاقات . .

والألم أحد المكونات الرئيسية لهذه الشبكة . . اى
 أن الألم متداخل في كل علاقات الانسان . . علاقاته
 بالناس . وعلاقاته بالأشياء . . وعلاقته ايضا مع
 نفسه . .

ومن خلال هذه العلاقات تنبثق معان متعددة .
 للألم . .

ويرتبط الألم أول ما يرتبط بالحب . . ارتباطا
 شرطيا قويا لا يمكن فكه أو زحزحته . . ارتباطا يظل داخل
 خلايا مخ الانسان حتى موته . فاذا احتاج الانسان للحب
 وهو يموت - وقطعا سيحتاج له - فلن عقله سوف يصدر
 الى جسده الأما يشكو منها ويتعذب مناديا من يقدم له
 الحب في لحظاته الأخيرة . . فالشكوى من الألم هي

النداء .

والاحساس بالألم هو استعادة لخبرة حب .
لتجربة حب . . لموقف حب . . للحظة حب .

والقصة بدأت عند ما كان طفلا فتالم فبكي
فاستجابت الأم لتخفف عنه ألمه أو تزيله . . فاحب يدها ،
ثم احب نظرات عينها الحانية ، ثم احب كيائها .
ووجودها . . واصبح مجرد وجودها يزيل عنه الألم
والكرب واصبح ابتعادها يشكل تهديدا صارخا
لحياته . . تهديدا لجسده ، وتهديدا لنفسه . . ولا يكون
أمامه الا أن يستغيث متألما بجسده ونفسه . . فاصبحت
استغاثة الألم نداء . . نداء من أجل الحبيب المفقود . .
نداء من أجل استعادة حب يحتاجه ليحافظ على سلامة
جسده ونفسه أى ليحافظ على حياته . .

ويكبر الانسان . . يتعلم . . يتوقف . . ينضج . .
وربما يشيب بعض شعره . . يصفونه بأنه عاقل
وموضوعي ومتزن عاطفيا أو أن عقله يسيطر على
وجدانه . . ولكن . . فى لحظات الضعف . . لحظات
الهزيمة . . لحظات الوحدة . . لحظات الخوف . .
لحظات التهديد . . يصرخ الطفل فى داخله . . فتتحرك
ذاكرة الألم . . فيصرخ متألما من رأسه أو من ذراعه أو من
بطنه أو من ظهره . . دون أن يكون هناك أى مصدر لهذا
الألم . . أى دون أن يكون هناك أى سبب خارجى ليثير
الاحساس بالألم . .

ويرتفع صوته شاكيا أو صارخا من الألم . .
وفى الحقيقة هى صرخة من أجل الحب . . ليست
صرخة وانما نداء . نداء لكى يستجيب اليه انسان

يحبه ويحتلجه أن تعال . . كن بجانبى . . ساعدنى . .
 ازل الخوف عنى . . ابعث الطمانينة فى نفسى . . قو
 عزيمتى . . ابعث الدفء فى وحدتى . .
 ولايدرى صاحبنا أن الله نداء . . هو فقط يتألم
 ويشعر بالألم ويتعذب جسده بالألم . . ولكن فى نفس
 الوقت يشعر ألما داخليا . . ألما قد يعجز عن وصفه وعن
 تحديد مكانه . . ويشعر أن الله الداخلى ممزوج بالله
 الخارجى . . احساس غريب بارتباطهما : وثمة احساس
 مبهم آخر بأن أحدهما الأصل والآخر الصورة . . ولكن
 يقينا وبصدق ، هو لايعرف أيهما الأصل وأيهما
 الصورة . .

الألم عند الإنسان عزيز

وحين نتألم دون أن يكون هناك مصدر خارجي لهذا الألم فإننا في الحقيقة نستعيد ذكرى الألم .. نسترجع خبرة الألم سابقة .. الألم أحسسنا به في موقف مشابه ..
وحين يطلب منا أن نصف الألم الذي نشعر به الآن فإننا في الحقيقة نصف الألم القديم .. ونصف الظروف التي عشناها وجعلتنا نشعر بهذا الألم .. فكل الآلام السابقة مسجلة في الذاكرة بالصوت والصورة .. بالرائحة والملمس .. فلذا استعدناها فإننا نستعيدها حية وكاملة .. نعيشها واقعا ملموسا لأحلامنا أو خيالنا ..

.. كل خبرة الألم محفورة في الذاكرة بكل تفاصيلها ..
وهذه البيانات مدونة مع ذكرى كل الألم .

اليوم ..

التاريخ ..

ساعة حدوث الألم ..

المتسبب في الألم ..

عضو الجسم الذي انبعث منه الألم (رأس -

يد .. الخ .

شدة الألم ..

مدته ..

المشاعر أو الحالة الوجدانية التي صاحبت

الاحساس بالآلم .
 الحالة النفسية قبل وبعد زوال الآلم . .
 موقف الآخرين ودورهم في تعميق الآلم أو تخفيفه . .
 . . فالآلم خبرة غير عادية في حياة الانسان . .
 ولهذا لا يمكن ان ينسى . . ولا يمكن ان تنسى ايا من الظروف التي صاحبت حدوثه وادراكه . .
 . . وفي كل خبرة ألم يحتفظ بها الانسان في ذاكرته يوجد انسان آخر : انسان شاهد على حدوث الآلم ، أو انسان ساهم وتسبب في حدوث الآلم ، أو انسان تدخل ليخفف أو يزيل هذا الآلم . . وهذا معنى ان الآلم يدخل في تركيب نسيج العلاقات الاجتماعية . . يدخل كبعد هام في علاقة انسان بانسان آخر . .
 فاذا احتاج الانسان للحب من انسان آخر ناداه مستعينا بخبرة ألم سابقة . . خبرة من نوع خاص ارتبطت بالحب . .
 والترجمة هنا .
 الى يجعلك تقترب منى . . يجعلك تشعر بى . .
 صراخى يصل من اذنك الى قلبك ليتحرك نحوى . .
 دموعى سوف تثير عواطفك لتستجيب لى . .
 انى أغرق فلتتمد لى حبال المحبة . .
 لن تبرا جراحي وتختفى ألامى الا بدنوك منى
 فتشملنى باهتمامك وتحتوينى بعواطفك . .

من هنا نستطيع أن نتصور أن أشد الآلام وأفظعها يحدث حينما يفقد انسان انسانا حبيبيا عزيزا أو يكون هناك تهديد بفقده . . وهذا التهديد بالفقد قد يكون تهديدا حقيقيا أو وهميا . . أى يتوهم خاطئا أنه سيفقد من يحب . .

هنا سيملاً الدنيا صراخا كالمدعور . .
سينتابه ألم فظيع في مكان معين من جسمه . . مكان سليم عضويا ولكن ينبعث منه ألم جارف . . النهايات العصبية في هذا الجزء لم تستر ولكنه الاحساس بالآلم يبدو وكأنه بدأ من عند هذه النهايات وسلك المسارات العصبية الحسية الى اعلى متجها الى المخ . . ولكن الحقيقة هي أن الآلم هبط من العقل الى هذا الجزء من الجسم . . وكان امرا قد صدر لهذا الجزء بأن يتالم :
يا هذا الجزء من جسمى تالم . .

يا هذا الجزء من جسمى تلو وتشنج الما . .
يا هذا الجزء من جسمى تعذب وابعث باشارات العذاب الى وجدانى ليتعذب . . لانه يريد ان يتعذب . .
يا هذا الجزء من جسمى شاركنى محنتى . . لقد فقدت حبيبى . . تالم وتعذب وحرك دموعى من عيونى وحرك الانات من حنجرتى . .

انه احتفال ألم لتوديع حبيبى . .
هكذا يتحرك الألم في هذه المناسبة . . مناسبة فقد انسان عزيز ، أو التهديد بفقده . .

وللآلم هنا وظيفة هامة . . انه يخفف الاحساس بالفقد . . وضرورى هنا أن تفوق معاناه الألم معاناه الفقد . . أى أن يكون الألم أقوى وأفظع واحد . . يكاد

يذهب بعقل الانسان . . فمصيبة الفقد فوق كل مصيبة ،
 واذا لم ينصرف عقل الانسان عنها فانه سوف يفقد هذا
 العقل أو ينهى حياته . . ويجيء الألم هنا ليحمي عقل
 الانسان وليحمي حياته . . ألم الجسد هنا شفاء . .
 وهكذا يؤدي الألم وظيفة هامة في حياة الانسان . .
 فلألم وظائف هامة مثلما للأكسجين وظائف هامة . .
 وكلاهما مرتبطة باستمرار حياة الانسان على نحو
 صحي . .
 لا يستغن الانسان عن الأكسجين والا ماتت
 خلاياه . .
 ولا يستغنى الانسان عن الألم والاماتت نفسه . .

الفصل الضمير

* * لا يوجد من هو أقسى على الإنسان من نفسه . .
 * * ولا يوجد مقابل للمسمى « الاحساس بالذنب » عند
 أى من مخلوقات الله
 * * ولا توجد مخلوقات تعاني صراعات كما يعاني
 الإنسان . .

والاحساس بالذنب قاتل . . ولا يزول الا اذا عاقب
 الإنسان نفسه . . والإنسان هو المخلوق الوحيد الذى
 يوقع العقاب على نفسه وذلك بان يقتل نفسه أحيانا . .
 وهنا تبرز وظيفة أخرى هامة للألم . . وظيفة
 الحفاظ على التوازات النفسى وحماية الإنسان من التماذى
 فى عقاب نفسه الى حد الموت . .
 يبرز الألم كوسيلة لعقاب الذات نتيجة للاحساس
 بالذنب . .

كل انسان يعاني احساسا بالذنب يحتاج للألم . .
 ووظيفة العقل هنا ان يستخرج من الذاكرة خبرة ألم
 سابقة ويحركها نحو جزء من الجسم ليشعر باحساس
 الألم . . أى يصدر أمرا لجزء من الجسم كى يتألم . .
 وحين يبدأ الألم . . وحين يشتد أكثر وأكثر يخف
 احساس الإنسان بالذنب حتى يتوارى ويختفى . .
 وخطر احساس بالذنب هو مايشعره الإنسان حين
 يفقد انسانا عزيزا . . انه يشعر انه مسئول عن فقد . .
 وكلما كان حبه لمن فقد كبيرا ، كمن احساسه
 بمسئوليته فى فقد أعظم ، وبالتالي احساسه بالذنب
 أضخم وهذا يعنى احتياجه لأشد أنواع الألم صراوة

.. في الحقيقة انت لا تكفر عن حبك ولكم تكفر عن كراهيتك .. فالكراهية متداخلة مع نسيج الحب .. فانت حينما تحب انسانا تحمل له بعض الكراهية .. تكره بعض صفاته .. تكره بعض معاناتك معه .. تكره ارتباطك به .. ارتباطا يسلبك حريتك واستقلالك .. تكره ضعفك الذي يجعلك لاتستطيع ان تستغنى عنه او تبعد عنه .. وذلك مايعرف بالثنائية الوجدانية .. ثنائية الحب والكراهية .. اذا فقدت هذا الانسان تنور لديك احساس الذنب .. وتشعر ان كراهيتك هي المسؤولة عن فقدك .. تشعر انك كنت مقصرا ومهملا عن عمد .. رغم ان هذا لم يحدث .. وبذلك ساهمت في فقدك .. وبذلك تصبح على وشك الانهيار .. ولهذا فانت تحتاج الى عقاب لتعيد توازنك النفسى .. والعقاب في صورة الم .. والالم عذاب ومعاناه لجسدك ولكنه راحة كل الراحة لنفسك .

الألم عقاب الذات ..

تهديد بالعقاب . .

وعقاب . .

والتهديد أسوأ ، لأن القلق يفسح مجالا لخيال غير محدود . . وصورة مفزعة ومخيفة : ضرب . . لسع بالنار . . حجرة الفئران ، حيث تنهش الفئران من أجسادنا . . شطة توضع في الفم . .

بعض هذا سيصيبك إذا أخطأت . .

وإذا أخطأت فأنت سييء . . والسييء سيعاقب .

اذن العقاب يوقع على الانسان اذا كان سيئا . . وكل

صنوف العقاب تحدث ألما . . ألما يعاني منه الجسم . . ألما

بسبب الاحساس بالعذاب . .

من كل هذا تحدث وتثبت عدة ارتباطات

الألم - العقاب - الخطأ - السؤ - الاحساس

بالذنب . .

يرتبط الألم بالعقاب . والعقاب يصيب المخطيء .

والمخطيء انسان سييء عليه أن يشعر بالذنب ويسعى

للعقاب اذا كان يرجو العفو والمغفرة حتى يقترب مرة

أخرى من حبيبه . .

*** ومن الأزل والجسد يستخدم كوسيلة للعقاب

او كمادة للعقاب . اذا أراد انسان أن يعاقب انسانا

فعليه بجسده . يؤذيه ويعذبه ويجعل صاحبه يشعر

بالألم . وتفنن الانسان في اختراع وسائل لتعذيب جسد



الانسان . . . وخذ . . . لسع بالذار . . . لسع بالكهرباء
خوازيق . . . نزع الأظافر . . . استخدمت التكنولوجيا
لتطوير وسائل التعذيب وصممت أجهزة لتؤدى العمل
باتقان .

وتختلف درجات التحمل . . . ولكن عند درجة معينة
ينهار الانسان . . . أى انسان تحت وطاة العذاب
ويسلم ويستسلم

والآلم الشديد يحول الانسان الى طفل . . . طفل
يائس جريح يصرخ . . . فى اللحظة التى يشعر فيها أكبر
الرجال بالآلم فإنه يرتد طفلا . . . وفى الحقيقة هو لا يصرخ
حينئذ ولكنه يستصرخ طالبا النجدة أو الرحمة أو
العفو . . .

والعقاب يجعلنا نشعر بالخزى . . . فهكذا جعلونا
نشعر ونحن صغار . . . غير مسموح بالخطا . . . فالخطا
معناد تقصير وإهمال واستهتار . . . ولذا فعلينا أن نخجل
من أنفسنا . . .

ونكبر . . . وقد نخطئ . . . أو لابد أن نخطئ فى
بعض الأحيان . . . فهكذا كل انسان . . . ومن الطبيعى
حينئذ أن نشعر بالخزى أو الخجل أو العار . . . ولكن بدلا
من كل هذه المشاعر السلبية التى تهز صورة الانسان أمام
نفسه فإنه يشعر بالآلم . . . الآلم هو البديل عن تلك المشاعر
الجارحة والمهينة للنفس . . .

يتالم الجسد ليخفف عن النفس اهتزازها . . . يصدر
الأمر من أعلى لجزء من الجسم أن يتالم . . .

ولماذا هذا الجزء بالذات ؟
 الاجابة لانه كان الجزء المستهدف للعقاب كلما
 اخطانا ونحن صغار

آلام بديل الصراع والفشل

بعض الناس يعيشون سنوات مع الألم أو بالأحرى بالألم . هل يستطيع أحد أن يتصور ذلك أن يتصور أن يتصور أن إنسانا يظل يتألم لسنوات هل هناك ما يسمى بالألم المزمن ؟

ومن هم هؤلاء الناس . . ؟ من هم هؤلاء الذين يطبقون الألم سنوات ألما حقيقيا يحسونه في مكان ما من أجسادهم .

كيف يستمرون . . ولماذا يستمرون . . ؟ وهل عجز الطب عن اكتشاف سبب الالمهم . . ؟ ألا يوجد علاج - غير الموت - ليخلص هؤلاء الناس من آلامهم . هل هم أبطال ؟ أبطال لأنهم يحتملون ألما حقيقية تعذبهم لسنوات طويلة . أبطال لأنهم لم ييأسوا من حياتهم . . أبطال لأنهم استمروا في رحلة الحياة ولم يمنعهم الألم من المواصلة . هل هم حقيقة أبطال . . ؟

هناك انسان يظل يشكو من الصداع سنوات طويلة وآخر يشكو من آلام الظهر . . وآخر من آلام الكنف وآخر من آلام الرقبة وآخر من آلام البطن . وهكذا في أي مكان من الجسم . اذا قابلته في أي وقت وفي أي مكان فهو يشكو . وتعجب انت كيف يتحمل وتقول لنفسك لو شعرت بنفس آلامه ليوم واحد لقررت أن أتخلص من حياتي . وهم يترددون على الأطباء بعض الوقت . ويتناولون العديد من العقاقير ولكن دون جدوى أو قبل من الجدوى حيث تخفف

المسكنات ألامهم بعض الوقت لتعود للظهور من جديد . .

لو تصورنا أن هناك عقارا سحريا يشفى هؤلاء
الناس ويمنع عنهم الألم نهائيا .
لو تصورنا أن المسيح قد عاد الى الارض ومسح على
رؤسهم فزال عنهم الألم نهائيا .
لو تصورنا أن ذلك قد حدث فعماذا سيكون حال
هؤلاء الناس ؟

قد يتوقع البعض أنهم سيبتهجون ويفرحون
بنعمة الشفاء من الألم وتعود الابتسامة الى وجوههم
ويستمتعون بالحياة الخالية من الألم والتي حرموا منها
لسنوات طويلة . .

ولكن الحقيقة عكس ذلك . .

هؤلاء الناس الذين شفوا من الألام المزمنة بهذه
الطريقة الخارقة - سوف يعانون نفسيا وبشدة .
سينهارون وستضطرب حياتهم وعلاقاتهم وكان الألم
كان بمثابة الدعامة وعامل الاستقرار في حياتهم . فإذا زال
الألم اهتزت حياتهم واضطربت . .

هؤلاء الناس في الأصل قوم محبطون . .

— تعرضوا لفشل ذريع في حياتهم ولم يستطيعوا أن
يجتازوا هذا الفشل . .

— هؤلاء الناس انهزموا بشكل نهائي وفقدوا الأمل في
معركة أخرى ينتصرون فيها . .

— هؤلاء الناس انفصلوا عن - أو فقدوا - أهم
الأشخاص في حياتهم : أبا . . أما . . زوجا . . فانهارت
حياتهم وأصبحت خالية من أى معنى

— هؤلاء الناس يعلنون صراعات من المستحيل ان يكون
لها حل فانطوا على انفسهم وكتبوا صراعاتهم
وعاشوا حياتهم بقليل من الرضى .
فشل . هزيمة . انفصال . فقد . صراعات . اى
انسان يستطيع ان يحمل على ظهره ايا من هذه الاحمال ؟
اى انسان يقبل ان يرفع فوق راسه علم الفشل او
الهزيمة ؟

اى انسان يستطيع ان يعيش وهو فى حالة حزن
دائم وقاتم ؟
اى انسان يستطيع ان يعيش وهو واع ومدرك
لصراعاته . . ؟
إن هذا مستحيل وفوق طاقة اى انسان النفسية
ولكن الجسد يستطيع . .
الجسد مظلة تحيط بالنفس . مظلة تتلقى اشعة
الشمس الحارقة فتكتوى بها وتمنعها عن النفس . .
الحياه يمكن ان تستمر بجسد يتألم . . الحياه
يمكن ان تستمر بجسد عاجز . . ولكنها لاتستمر بنفس
حطمتها الفشل والهزيمة وهدهما الحزن وانهكتها
الصراعات .

الأم النفس تنفذ الى الجسد . . الجسد يمتص الأم
النفس . . او هكذا يتلقى الأمر من أعلى ، أن تقدم يا جسد
واحمل عن نفسك الأمها . .
تعذب يا جسد . . واصرخ . . واياك أن تكف عن
الاحساس بالألم والشكوى من الألم والا انهيار صاحبك .
فأنت تحفظ له توازنه . . الأمك تمنع أو تشفى تلك

١٢٣٤٥٦٧٨٩١٠١١١٢١٣١٤١٥١٦١٧١٨١٩٢٠٢١٢٢٢٣٢٤٢٥٢٦٢٧٢٨٢٩٣٠٣١٣٢٣٣٣٤٣٥٣٦٣٧٣٨٣٩٤٠٤١٤٢٤٣٤٤٤٥٤٦٤٧٤٨٤٩٥٠٥١٥٢٥٣٥٤٥٥٥٦٥٧٥٨٥٩٦٠٦١٦٢٦٣٦٤٦٥٦٦٦٧٦٨٦٩٧٠٧١٧٢٧٣٧٤٧٥٧٦٧٧٧٨٧٩٨٠٨١٨٢٨٣٨٤٨٥٨٦٨٧٨٨٨٩٩٠٩١٩٢٩٣٩٤٩٥٩٦٩٧٩٨٩٩١٠١١١٢١٣١٤١٥١٦١٧١٨١٩٢٠٢١٢٢٢٣٢٤٢٥٢٦٢٧٢٨٢٩٣٠٣١٣٢٣٣٣٤٣٥٣٦٣٧٣٨٣٩٤٠٤١٤٢٤٣٤٤٤٥٤٦٤٧٤٨٤٩٥٠٥١٥٢٥٣٥٤٥٥٥٦٥٧٥٨٥٩٦٠٦١٦٢٦٣٦٤٦٥٦٦٦٧٦٨٦٩٧٠٧١٧٢٧٣٧٤٧٥٧٦٧٧٧٨٧٩٨٠٨١٨٢٨٣٨٤٨٥٨٦٨٧٨٨٨٩٩٠٩١٩٢٩٣٩٤٩٥٩٦٩٧٩٨٩٩

الدوامات العاطفية التي كادت أن تبتلعه . .

الاحساس بالألم بديل الشعور بالفشل . . الشعور
بالهزيمة . . بديل أحزان الفقد . . بديل الوعي
بالصراعات . .

الألم والتعامل مع الناس..

فلنتصور رجلا في التسعين من عمره . . بالطبع .
سيصيبه قدر كبير من العجز الجسدى . . ضعف في
عضلاته . . ضعف في بصره وسمعه . . خشونة في
مفاصله . . صعوبة بالغة في المشى . .

هذا الانسان بالطبع لن يستطيع ان يقوم على خدمة
نفسه . . كما أنه لن يستطيع التحرك دون الاعتماد
والارتكاز على غيره . . ولان حياته مازالت مستمرة .
ولأنه لم يقرر أن ينهيها فإنه لكي يعيشها لابد أن يعتمد
على غيره . . فبدون ذلك لن يتحرك من مكانه . .

إذن الاعتماد على الغير أصبح جزءا من حياته ، بل
هو أساس حياته . . أصبح أمرا طبيعيا مرتبطا
باستمراره . . ونستطيع ان نقول ان ذلك أصبح أسلوب
حياته . . فعلاقته بالآخرين تحددت من خلال عجزه الذى
يدفعهم الى مساعدته .

والألم كذلك يمكن أن يكون أسلوب حياة يقوم عليه
اتصال الانسان بالآخرين والتعامل معهم . .

الألم الذى يسبب للانسان عجزا كالصداع الذى
يعوق عن التركيز ، ويمنع الانسان من الأداء السليم
لعمله أو الام الظهر التى تقلل من حركة الانسان وتقعده
أغلب الوقت فى بيته أو الأم الساق التى تعوق الانتظام فى
العمل ، كما تعوق الانسان عن أداء الواجبات الاجتماعية
التي تقتضى الحركة . . أو الأم البطن المستمرة دون

هواة والتي تعفى الانسان من كثير من مسؤولياته
الاسرية وتقلل الضغط عليه وتحول دون المشاجرات
التقليدية . .

انها آلام مستمرة مزمنة لاتهدأ ساعة واحدة .
اذن فقد رتب حياته على أن هذا الألم موجود كل الوقت .
اذن يومه منذ بدايته وحتى نهايته بمافيه من حركة
وعلاقات وعمل : يشكل الألم الأساس في ترتيب هذا اليوم
ومايحدث فيه . . اصبح الألم يحدد اسلوب حياته ، بل
اصبح هو اسلوب حياته . .

لايستطيع أن يتعامل مع الناس الا من خلال عجزه
أو من خلال المله الذى يسبب عجزه . . ان دوره في الحياة
تحدد بوجود هذا العجز . . ان حاله قد اصبح مثل
الرجل الذى بلغ التسعين من عمره والذى تحددت علاقته
بالناس في خلال هذه المرحلة بعجزه . . انه هو الذى
يعتمد عليهم وليس العكس . . اذن فهو غير مسئول . . انه
هو الذى يتكىء عليهم وليس العكس . . اذن فهو لن
يتحمل أية ضغوط . .

الألم هنا يؤدي وظيفة التحرر من المسؤولية
والتخلص من الضغوط . .

لقد اصبح معروفا بالمه كجزء من شخصيته ، او
كسمه بارزه في هذه الشخصية ، تماما كالذى لايستطيع
أن يخلع نظارته الطبية لضعف بصره الشديد . هذا
الانسان لايمكن أن نراه دون نظارته حتى اصبحت جزءا
منه . .

[illegible]

هذا الألم يخدم قلقه ومخاوفه وخجله وكل المعوقات في شخصيته التي تمنع اتصاله بالناس بشكل ندي واستقلالي . .

الآلم والتعبير عن العدوان..

أنزل الانسان على الارض عاريا . حافيا .
لاملابس ولاحذاء ولاسلاح . وكان عليه ان يواجه
مصيره وهو اعزل الا من عقله . كان عليه ان يسيطر على
عالمه . لاشك ان هذا العالم كان يحمل تهديدا له في كل
لحظة . تهديدا لجسده اما بالموت او بالآلم : واستفزه
هذا التهديد واخرج الطاقات العدوانية الكامنة في
داخله . فهكذا خلق آدم وعدوانه معه . سمه هامه من
سمات النفس البشرية . ولولا هذا لانهمز آدم في اول
معركه . فاذا لم يكن العدوان جزءا من نسيجه النفسى ،
لجلس مستسلما ومتقبلا اى هجوم يقع عليه دون ان
يستعد له ويقاومه . .

ولعل آدم تعلم ان يبادىء هو بالعدوان فتلك اسلم
وسيله لمنع هجوم الآخرين . . فالدفاع حتى وان كان قويا
لايمنع الآخرين من الهجوم عليه وتعريضه للاذى والآلم
او الموت وانما الردع الحقيقى ياتى من خلال الهجوم .
أى أن يبادىء هو بالعدوان . . عرف آدم انه بذلك
يستطيع ان يسيطر على كل العالم من حوله . تهديد
الآخرين بالآلم او جعلهم يشعرون بالآلم يحقق له
السيطرة . . هكذا يكون له تأثير على الآخرين

وتعلم منه كل اولاده من البشر هذه الحكمة
اذا أردت ان يكون لك سيطره على الآخرين فاجعلهم
يشعرون بالآلم . .

وبذلك يرتبط الآلم بالعدوان وبالقوة

فالقوة تحقق لصاحبها القدرة على العدوان على الآخرين وايدائهم بالألم أو بالموت . إذن القوة تمنع الأذى وتمنح صاحبها مكانة رفيعة . .

الطفل يرث العدوان في خلاياه ثم يتعلمه ويعرف تأثيره . في البداية وبدون خبرة سابقة فلن أول ضحايا أسنانه الوليدة هو ثدى أمه . وتتألم الأم صارخة وتنهره وتبعده عنها . وهذا هو أول درس عن تأثير العدوان على الآخرين . تأثير أن تجعلهم يتألمون . أول ضحاياهم أحبهم إلى نفسه . أمه . . التي لا يستطيع أن يتبعد عنها . إذن لا مانع أن نجعل أحبائنا يتألموا بسببنا مادام ذلك يحقق لنا سيطره عليهم . .

ثم يأتي دور اللعب مع أطفال آخرين . ويتعلم أو يتم تعزيز درس سابق كان قد تعلمه وهو أنه إذا لم يظهر قدرا من عدوانيته فإنه لن يستطيع أن يظهر باللعب أو لن يستطيع أن يحظى بقدر أوفر من اللعب . وبملاحظة أي مجموعة من الأطفال نجد أن هناك دائما طفلا أو أكثر يسيطرون على بقية المجموعة بالضرب أو بالتهديد بالضرب . وقد لا يكون هناك شيء يتنازعون عليه يستحق الشجار والضرب ولكن نجد هذا الطفل يقوم بضرب طفل آخر لغير ما سبب . . وكأن ضرب الآخرين يحقق له لذة وسعادة . . الضرب هو أساس في العلاقة بين الأطفال أو بمعنى آخر الألم يدخل في العلاقات بين الأطفال . طفل يسبب الألم وطفل آخر يتألم . .

حتى الطفل الذي يقع عليه الضرب ويتألم فإنه يتعلم نفس الدرس وهو أن السيطرة على الآخرين تكون

من خلال ايلامهم . وحين نتاح له الفرصة بعد ذلك
ويملك القوة الكافية فانه سوف يمارس تأثيره وسيطرته
على الآخرين بنفس الاسلوب . ايلام الآخرين . وربما
بشكل مبالغ فيه تعويضا عن سنوات الالم التي عانها
لضعفة .

ترى لو لم تكن لنا نهايات عصبية في اجسامنا
تستشعر الالم ، اى لو كان البشر قد خلقوا باجسام لا
تشعر بالالم ، هل كانت ستستقيم علاقة الانسان
بالانسان ؟ هل يمكن ان تنشأ علاقة دون ان يكون الالم
أحد أبعادها ؟

في هذه الحياه لابد ان يتحقق لانسان السيطرة على
انسان آخر وعلى مجموعة من الناس .

في هذه الحياه لابد ان تتحقق لجماعة من الناس
السيطرة على جماعة اخرى .
والالم أو التهديد بالالم هو إحدى الوسائل لتحقيق
هذه السيطرة .

المازوخية والسادية..

✱ ✱ تكومت على الأرض وتقوس ظهرها الى الداخل
فتلقى كوعاها مع ركبتيها وكأنها تستعد للعودة
الى الرحم . وتطلعت اليه بعينين مלאهما التوسل
والرجاء أن يستزيدها . فانهال عليها ضربا .
فتفتحت روحها أكثر وأكثر وازداد ابتهاجها ولعبت
عينها بمتعته زاهية . . الا أن نفسها لم تهدأ ولم
تحظ عضلاتها بالارتخاء الكامل الا بعد أن تدفقت
دماء دافئة من جسدها امتعت عينيها فاغمضتها
بارتياح نهائي . .



✱ ✱ كان كل شيء يبعث على الضجر فجلس
سائما كل شيء كمن ينتظر الموت باستسلام بعد أن
يئس من الشفاء لروحه السقيمة . شعر أن كل
شيء بداخله قدماء فعلا وأصبح عاجزا عن إبداء
أى حركة . أيقظه من ذهول الموتى صراخ غريب
ينبعث من خلف بلبه مع طرقات هوجاء لا تنتظر
إجابته . نهض متقلقا في غير حماس يستطيع
الأمـر . فرأى القط الذي تحتفظ به زوجته في عراق
دام مع قطه وديعه لجارهم . هاله وحشيه القط
الذي نشب أظافره في عنق القطه وهاله أكثر
استسلام القطه ومقاومتها غير الجادة والتي تحمل
دعوة لمزيد من الاعتداء . ملح في عيون القط اصرار

على مواصلة الاعتداء حيث لم يأبه لرؤياه رغم خشيته منه لعدم وجود مودة بينهما ، ومعنى هذا أن أى قوة لن تمنعه من الاستمرار . . ومع كل ضربة يكيلها كان يصدر صوتا ذكريا أجش مخيفا ليبعث مزيد من الخوف في نفس القطه أو لعله كان يهيل لها سبابا فظليعا يتناسب مع هول ضرباته غير الرحيمه و أظافره التى جرحتها في كل موضع . وفجاءة هدا كل شئ مثلما يتوقف بركان فجاة عن إرساله حممه . .

وتكومت القطه في ركن تلحق جراحها بسرور . بينما وقف القط غير بعيد يتمطى وقد انتصب جسده في قوة زاهية ولعت عيناه بالنشوى . .

. . اغلق الباب وانسحب إلى مجلسه ولكن بعد أن أصابته حمم البركان الذى ثار فجاءه التهاب به صدره وأضرم النار في كل جسده . وتمثلت له زوجته أمام عينيه برأس انسان وجسد قطه . وشعر أن جسده قد نبت فيه فجاء شعر قط وحشى . . أصدر صوتا غريبا فتطلعت اليه زوجته بابتنسامة ذات معنى فوصل اليها بقفزة واحدة وأمسك بشعرها بعنف وجذب رأسها الى الارض وانهاه على وجهها ضربا قسركت مناله فزاده صراخها عنقا وحرك في داخله سرورا ونشاطا . وطلبت منه الرحمة فغرس أظافره في لحمها فتدفقت دملؤها حاره أمتعت عينيه فكف عن اعتدائه وأغمض عينيه في ارتياح نهائى . .



هي مازوخية . وهو سادى . .
 وكل أنثى مازوخية . وكل ذكر سادى . . أو
 كل أنثى لديها قدر من المازوخية وكل ذكر له قدر من
 السادية . .

والمازوخية بمعناها وشكلها المرضى هي
 استعذاب الألم . الألم الجسدى . وتستعمل
 مجازا في حالة الاستعذاب والاستمتاع بالألم
 النفسى . .

ويكون هناك سعى نحو الألم . والاستزاده
 منه . . وحث الطرف الآخر ليزيد من قسوته ليحقق
 أقصى درجات الألم . وفي بعض الحالات لا تتحقق
 النشوى الكامله الا عند رؤية الدماء سائله . وقد
 يصاحب ذلك نشوى جنسيه . وقد لا تتحقق
 النشوى الجنسيه على الاطلاق الا بعد معاناه ألم
 شديد . .

. . وكل مازوخية تحتاج الى سادى . فلا
 يمكن لانسان سوى أن يطاوع المازوخية ويضربها
 بهذه القسوة . . أى مدامت المازوخية قد خلقت ،
 فان السادى قد خلق معها أيضا . .

والسادى لا تشفى روحه ولا يشعر بالسعادة
 إلا إذا قام هو بتعذيب الطرف الآخر وإيلامه .
 ولا بد أن يرى تأثير الألم في عينيه وعلى جسده .
 لا بد أن تصدر عنه أهات الألم . وقد لا يهدأ إلا

حين يرى الدماء تسيل منه وقد يصاحب ذلك
نشوى جنسية . وقد لا تتحقق النشوى الجنسية
على الإطلاق الا بعد اصابة الطرف الآخر بالـ
شديد . .

هذه صور مرضية ترجع لاسباب نفسيه
دقيقة في الاشعور مرتبطة بمراحل النمو النفسي
الجنسي . خبرات صادمه تعرض لها الطفل وتركت
تشويها في بئلته البسي ربطت الالم بالنشوى . .
نشوى الجسد ونشوى النفس ايضا او النشوى
النفسجسدية .

. السادى يعانى خوفا يدفعه بعديوانه .
. بقسوته وعنفه يؤكد لنفسه انه قادر على الحاق
الأذى بالآخرين وبذلك لا يستطيع احد ان يعتدى
عليه . .

. والمازوخية تستعذب العذاب لانها تشعر
انها تستحقه . تشعر بالخطيئة في أعماقها .
. الخطيئة التى لن يمسحها الا اذى جسدى شديد
يقع عليها . .

اذن الالم دواء لهذه الحالات . دواء
يحتاجونه لنفوسهم السقيمة المحملة بالخوف
والذنب . .

الأنسب والمصـب ..

~~~~~

\* الناس في حياتي هم حياتي  
 هم عيـنـاي وقلبي ويداى ورئتـاي وكبدى . . . .  
 كيف أكون بدونهم !! ولماذا أعيش !!  
 كيف أكون بدون عيني وقلبي ويداى ورئتـاي  
 وكبدى . . . .  
 وهل يعيش انسان بدون دماء تجرى في عروقه . . .  
 وهل يعيش انسان بدون أكسجين ينقى دماءه . . .  
 وهل يعيش انسان بدون قلب يدفع الدماء إلى  
 خلاياه . .

\* \* \*

\* \* \* كـتـب لها :

لا أدري هل يشعر كل حبيب نحو حبيبته بمثلما  
 أشعر أنا نحوك . ؟ ولا أدري هل ما أشعر به هو  
 مايسمونه الحب . ؟ لقد سألت نفسي كثيرا ما معنى  
 كلمة حب . ؟ سألت نفسي ماذا اعنى ان احب انقول لك :  
 أنا احبك . . .

اريد ان اقول لك ما أشعر به نحوك . . انه احساس  
 مـادى غريب يملؤنى وانا مقتنع به تملأ لانى أشعر به  
 مثلما أشعر باى جزء من جسدى . . أشعر أنك جزء من

جسدى . جزء ملتحم به . -التحاماً عضوياً مثلماً يتصل  
يداي بجسدى ومثلماً تثبت عيناى فى وجهى ومثلماً يقع  
قلبى داخل صدرى وتخرج منه وتصل اليه شرايين  
وأوردة تنتشر فى كل ذرة من جسدى . :

لا أدرى كيف أجعلك تتصورين الموقف بشكل  
أوضح . .

أننى لاأريد أن أقول أنك يداي أو عيناى أو قلبى ،  
وانما أريد أن أقول أنك كاي جزء من جسدى يتصل عن  
طريق الخلايا والشرايين والأعصاب ببقية الجسد . .  
فانت جزء منى . .أشعر بك مثلماً أشعر بأى جزء من  
جسمى . . فإذا ابتعدت عنى - لأقدر الله - فكانما فقدت  
جزءاً من جسمى . . .

هكذا انت بالنسبة لى . . فهل هذا هو الحب . . ؟



\*\*قالت له :

حين تتنفس أشعر بالهواء يتحرك داخل صدرى  
انا . . وحين تلمس يدك شيئاً أشعر بلمس هذا الشيء  
على جلدى . . وحين يتألم جزء منك ، يشتعل نفس الجزء  
منى الما . .

عجيب أحسسى هذا . . عجيب أن يكون حبنى  
تواصل جسدياً بينى وبينك . . وحدة جسدية احتوت  
على جسدين ، اتحدت أعصابهما ودملؤهما . .



هناك أشخاص في حياتك ترتبط بهم مثلما ترتبط  
بأعضاء جسدك . فهم عينك وبداك وقلبك ورتك . . . .

أنت ترى بهم وتسمع بهم وتتنفس بهم . .  
إذا فقدت أحدهم فكأنما فقدت جزءا من جسدك .  
ولا أستطيع أن أحدد من هم هؤلاء الأشخاص . . فكل  
إنسان منا له أشخاصه المهمون في حياته الذين ترقى  
أهميتهم ودرجة ارتباطاتهم الى مستوى أعضاء الجسم  
التي ترتبط بها . انهم الأحباء الأصدقاء ، أو الأصدقاء  
الأحباء . .

انه شكل من أشكال التوحد التي لاغنى للإنسان  
عنها في رحلة حياته . . والامات الإنسان . .  
ما علاقة هذا الكلام بموضوعنا عن الألم . .  
أثبتت التجارب والخبرات الاكلينكية مايلي :

\* حينما يموت انسان عزيز فان الانسان يعانى ألما في  
جسمه . . في جزء من جسمه . وإذا كان هذا  
العزيز قد مات بفعل مرض أصاب جزءا معيناً من  
جسمه فان الانسان يعانى من ألم في نفس هذا  
الجزء . .

\* حين يخذلك صديق ، أو يخيب ظنك عزيز ، أو  
يخونك حبيب ، فإن ألما ينفجر في جزء من جسمك  
وقد تتمتع بلا وعى قائلاً :  
لو أنهم بتروا هذا الجزء وأراحوني من هذه الآلام  
القاسية :

\* حين تفترق عن صديقك أو عزيزك أو حبيبك ، فإن الألم يضرب في جزء من جسمك يمنعك من الحركة أو يمنعك من النوم . .

\* حين يكرهك انسان أو حين تكره انسانا كان في يوم ما صديقا أو عزيزا ، أو حتى قريبا بحكم جيرة أو عمل ، فإن امتعاضك يمتصه أحد أعضاء جسمك ويصرخ بالألم وبذلك يجعلك تتخفى من الكراهية أو يجعل الكراهية تتخفى منك . فما أكره أن تكره ، وما أكره أن تشعر بكراهية انسان لك . .  
آلام جسدك هي السد الذي يحملك من أن تواجه الكراهية وجها لوجه . .

\* والعداوة حين تحتل القلب تضرم النار فيه . . النار التي تريد أن تنطلق لتحرق كل شيء حولها . . عداوة تلج في أن تترجم الى عدوان يحطم ويدمر . . وحين تفشل في أن تسيطر على عداوتك وأن تكبح جماح عدوانك نحو انسان يهك فإن الألم يدب في جزء من جسدك وكأن عدوانك قد توجه الى جسدك بدلا من أن يذهب إلى جسد الانسان الذي تحمل له العداوة . . هذا الألم في جسدك يرحمك من أن تواجه نفسك بعداوتها وعدوانها . ألمك يحجب عنك مواجهة مشاعرك السلبية . هذه المواجهة التي أن حدثت تطيح بنفسك وتمزقها أشلاء ، وربما سقطت في دائرة المرض العقلي . فاقظع شيء أن يواجه الانسان نفسه المشحونة بالعداوة والعدوان . .



\*\*\*الانسان يرتبط ببعض الناس في حياته مثل  
ارتباطه ببعض أعضاء جسده . . والألم يدل للحالة  
الوجدانية التي تكون مصاحبة لأي اضطراب في علاقة  
الانسان بأحد هؤلاء الناس . . ولهذا فإن بعض الناس  
يمكن أن يطلق عليهم أنهم مستهدفون للألم . . هؤلاء  
يحتاجون للألم ليمنعوا أو يشقوا دوامات وجدانية  
يتعرضون لها وهم بطبعهم أميل للحزن والتشاؤم  
والاحساس السريع باليأس . .  
وبذلك يصبح الألم دواء وعلاجاً وشفاء ورحمة  
لجراح النفس حين تخذشها أظافر من نحب أو من نهتم  
بهم ، وخاصة إذا كانت هذه الأظافر مخفية وراء قفازات  
حريرية .

## معنى الألم.. هو الألم ذاته..

✻والخلاصة .

أن لكل ألم معنى ومغزى . . ولاشئ في حياة الانسان بدون معنى . الا اذا كانت حياته كلها بلا معنى . .

والمعنى يختلف من انسان لآخر . فالمعنى مرتبط بالحالة العقلية للانسان . مرتبط بشخصيته . طفولته . ثقافته . عقيدته . فلسفته في الحياة . . أسلوب حياته . مشاعره تجاه الآخرين وعلاقته بهم . . احتياجاته المادية والنفسية . والاف الاشياء التي نعرفها والتي لانعرفها ترتبط بالألم وتعطي له معناه . .

والشئ الذى يعطى للألم معناه هو الذى يحدد نوع الألم وشدة ومكانه . ويحدد قدر الاحساس به والمعاناة منه ويصبح بذلك معنى الألم هو الألم ذاته . ويتضاعل بذلك دور النهايات العصبية والمسارات الحسية والفلاموس . . يتضاعل بذلك دور المؤثر الخارجى الذى يتعرض له الجسم ونعتبره سببا للألم . . معنى الألم ، هو الألم ذاته . .

والمعنى فكرة ذات مضمون وجدانى أو هو حالة وجدانية . . متضمنة فكرة . . أى هو وليد أفكار الانسان وحالته الوجدانية في لحظة معينة لمؤثر نفسى . وهذا المؤثر النفسى ادى الى خلل فى التوازن . أفزع الانسان . أخافه . أحزنه . وتره . زلزله . هزمه . حقره أو جعله يحتقر ذاته . أثقله بمشاعر الذنب . ولابد من

حفظ التوازن ، والا أنهار الإنسان ومرض . وإعادة  
التوازن تكون من خلال ايجاد بديل مقبول . بديل عن  
الهزيمة أو الفشل أو الحزن أو القلق . أو الاحساس  
بالدونية أو الاحساس بالذنب . بديل يجسد نفس هذه  
المشاعر السلبية . ولكن في صورة مختلفة . ويحببها عن  
دائرة الوعي فلا يراها الإنسان أو حتى يرى بها .  
وأنسب الصور هو الألم . فهو عقاب . وهو تطهير  
للدنوب . وهو تكفير عن الخطيئة وهو بديل الحزن .  
وهو أيضا نداء لمن يهمهم الأمر .

ثم تبقى مشكلة اختيار المكان وياحبذا لو كان أيضا  
ذا مغزى . أو لابد ان يكون ذا مغزى .

— والراس هو أهم مكان في جسم الإنسان . ولذا كان  
محط الكثير من الآلام .

— أو هو مكان قديم عاش خبرة الألم في ظروف مماثلة  
للظروف الحالية التي احتجاجنا فيها للألم .

وحين يصدر الإنسان " الأه " معبرا عن مدى  
قسوة الآلمه فإن هذا لن يكون له علاقة على الإطلاق بما  
يجس به في جسمه ولكن هذه الآه ستكون تعبيراً صادقاً  
عن المعنى المختزن في داخله . معنى الألم الذي تسبب  
في الألم .

وحين يظل الألم سنوات طويلة يصبح الأمر هنا  
متعلقاً بشخصية معينة لظروف معينة . شخصية  
أصبح الألم جزءاً من حياتها . أى أصبح هو معنى  
حياتها .

ولذلك فخلاصة الخلاصة التي تحمل أكبر المعاني  
هى معنى الألم هو الألم ذاته .



## الفصل الثمانى

- مريض الاكتئاب يصف الامه ..
- الاكتئاب المقنع والالم ..
- تشخيص الاكتئاب المقنع ..
- الالم النفسى والاكتئاب ..
- الالم والقلق النفسى ..
- الالم والهستيريا ..
- الالم والفصام ..
- القوهيم المرضسى ..









## مريض الاكتئاب يصف آلامه

مريضى هو استاذى ..

وهو استاذ صادق ومخلص .. علمه هو معاناته ..  
وكل كلمة تصدر عنه لها معنى ..

والطبيب الذى يريد ان يعرف اكثر عليه ان يسمع  
مريضه باذنيه وبقلبه ايضا .. فالمرضى حين يحكى عن  
اعراضه فهو يصف الاحساس العضوى ويصف ايضا  
دون ان يدري وبطريقه غير مباشرة حالته النفسية ..  
فالمرض العضوى يكسر نفس المريض : فهو يتالم  
اويحس ضعفا او اصبح عاجزا .. اى انه اصبح  
مختلفا .. مختلفا عن بقية الناس ومختلفا عن ذى  
قبل .. فالصحة نعمة .. والصحة تاج .. والمعنى ان  
من يملك صحته فهو ملك .. والملك قوة وغنى ..  
والمرض ضعف وفقر .. فهو اذن الضعيف الفقير ..  
ولهذا فإى مرض عضوى يصلحبه ألم نفسى ..  
والحالة العضوية نشخصها بأصابعنا أو بالساعة أو  
بالاختبارات المعملية .. أما الحالة النفسية فنشخصها  
باحاسيسنا التى يجب ان تتلاقى مع احاسيس المريض  
وانفعالاته وتعبيرات وجهه ونظرات عينيه ونبرات  
صوته ..

واسوا الامراض العضوية تلك التى تحدث ألما ..  
والألم يرهق الجسد ويرهق النفس ايضا .. وحين يبكى  
الإنسان ألما فإنه يبكى لعذاب جسمه وعذاب نفسه ..

والاكتئاب هو اكثر الاعراض النفسية التى تصاحب  
الامراض العضوية ٠٠ ومريض الألم هو أكثر الناس  
اكتئابا ٠٠ وخاصة اذا كان مزنا ٠٠ اى الألم الذى فشل  
الطب فى ايقافه او تخفيفه ٠٠ والاكتئاب يؤدي الى مزيد  
من الألم ٠٠ وبذلك يتضاعف الألم ويصبح الانسان  
محاصرا بالألم والاكتئاب ٠٠ الألم يؤدي الى اكتئاب ٠٠  
والاكتئاب يؤدي الى ألم ٠٠

ولايستطيع الطبيب أن يعالج الألم دون أن يهتم  
بالجانب النفسى الناشئ عن الألم ، او الذى ادى الى  
حدوث الألم .

على الطبيب ان يعرف نقطة البداية فى الدائرة : الألم  
ثم الاكتئاب ٠٠ ام الاكتئاب ثم الألم ٠٠

قال لى احد اساتذتى وهو مريض بالاكتئاب :

اشعر أن الاكتئاب يسبح مع الدم فى عروقى ٠٠ وأن  
دمى اصبح مشبعا بالنعاسة ٠٠ ولذا فإن كل خلية فى  
جسدى تأخذ حقلها من الاكتئاب مع الدم الواصل  
اليها ٠٠ اننى اشعر أن خلايا جسمى مكتئبه ٠٠ فحين  
يزداد حزنى واشعر اننى هبطت الى القاع ، فانه نارا  
تشب فى كل جسمى ٠٠ اشعر فعلا بلسع النار وكان  
ملابسى هى ذاتها النار ، واجرى كالمجنون متصورا أن  
الماء قد يطفىء لهيب جسدى ٠٠ اشعر فعلا اننى اكاد  
أفقد عقلى من هول اللسع ٠٠

قال لى احد اساتذتى وهو مريض بآلم العصب  
الخامس :

فجأة يضرب ألم فظيع في نصف وجهي ٠٠ افزع ألم  
 يمكن أن يشعر به انسان ٠٠ يشمل اسناني وعيني  
 وعضلات الوجه ٠٠ لابالغ اذا قلت انني اشعر ان سلكا  
 كهربائيا عاريا غرسوه في لحم وجهي ٠٠ يستمر  
 الاحساس بالكهرباء المؤلمة او الألم المكهرب لمدة ثوان ثم  
 يختفي ٠٠ والمفروض ان اشعر بالراحة بعد زوال الألم  
 ولكن معاناتي تبدأ بعد زوال ألم وجهي ٠٠ اشعر ان  
 أحمالا ثقيلة شدت قلبي الى الأرض وطحنته ٠٠ ويضيق  
 صدري بحالة من الزهق فاكره نفسي واتمنى الموت ٠٠  
 واذا كان ألم وجهي يستمر ثوان فان اكتئابى الذى يعقبه  
 يستمر ساعات ٠٠ فلذا كان ألم الوجه يداهمنى ثلاث أو  
 أربع مرات يوميا فهذا معناه اننى اعيش حالة اكتئاب  
 متواصلة ٠٠ أى طعم لحياة هى مزيج من الألم  
 والكلبه ؟ .

لا ألم بدون اكتئاب ٠٠ ولاكتئاب بدون ألم وإذا كان  
 من السهل أن نتصور أن الألم - خاصة المزمن - يصاحبها  
 اكتئاب ٠٠ فكيف يكون الاكتئاب مصحوبا بالألم ؟

## الاكتئاب الممنوع والممنوع

الاحصائيات العالمية تؤكد ان ١٠ - ٢٠ ٪ من المرضى المترددين على الأطباء يعانون من الاكتئاب ٠٠ وأن نصف هؤلاء المكتئبين يشكون من الألم في أماكن متفرقة من الجسم ٠٠ ويكون الاكتئاب متواريا خلف هذه الآلام ٠٠ أى أن المريض لا يشكو من اكتئابه ولكنه يشكو من الآلة ٠٠ أى أن الاكتئاب قد ارتدى قناعا مصنوعا من الآلام ، فظهرت الآلام على السطح واختفى وراءها الاكتئاب .

ويعرف هذا النوع من الاكتئاب في كتب الطب النفسى باسم " الاكتئاب الممنوع " ٠٠ وأحيانا يسمى " الاكتئاب الباسم " فالمريض يبتسم رغم انه يعاني من مرض الاكتئاب ٠٠ اذن هو اكتئاب بدون اكتئاب ٠٠ أى أن المريض يعاني مرض الاكتئاب ، ولكن لا يشكو من الاحساس بالاكتئاب ٠٠ أى انه لا يشعر انه مكتئب ٠٠ والمعاناة تكون في صورة عضوية بالرغم من عدم وجود أى مرض عضوى .

الأعراض عادة ما تكون غامضة وغير محدودة ٠٠ فيشكو المريض من الضعف العام والاعياء وسرعة الاجهاد ٠٠ قد يشكو من دوخة يصعب عليه وصفها او عدم اتزان والاحساس بأنه سيقع ، ولكنه لا يقع ، او دوار ٠٠ انها أعراض يحار الطبيب في فهمها وتحليلها وارجاعها الى مصدر في الجسم ٠٠ وبالطبع تجرى كل الفحوصات التى تثبت سلامة الجسد تماما ٠٠ وبالرغم من أن الطبيب في هذه المرحلة يستبعد وجود مرض

.....

عضوى الا أن المريض يجد أن هذا فشل من جانب الطبيب لو خطأ في الفحوصات ، ويلجأ الى طبيب آخر ..  
وقد يعجز الطبيب ذاته عن فهم منشأ أعراض المريض ويعتقد في وجود سبب عضوى ، ولكنه غير معروف لديه حتى هذه اللحظة ..

وقد تكون أعراض المريض أكثر تحديدا في صورة اضطرابات مرتبطة بأحد أجهزة الجسم كالجهاز الهضمى او التنفسى او القلب او البولى او التناسلى .. الخ ..  
وتكون الشكوى الرئيسية ألما منبعثا من مكان احد هذه الأجهزة . كالم في البطن مشيرا الى المعدة او الامعاء او في الجنب مشيرا الى الكلى او في الصدر او القلب او المثانة او الظهر ، وخاصة من أسفل ، او في الراس والرقبة او الساقين او الذراعين .. أو الوجه أو المفاصل .. أى مكان في الجسم يثن منه المريض ألما ..

\* هل لديك شكوى اخرى ؟ ..

— لا .. لايزعجنى غير هذا الألم ..

\* هل يختفى أحيانا ؟ ..

— هو موجود بصفة مستمرة ولكنه يشتد في بعض الأحيان ويصبح غير محتمل .

\* هل تجدى معه مسكنات الألم ؟ ..

— ابتلع كميات هائلة ومن كل الأصناف التى يعرف عنها أنها تقتل الألم حتى أحصل على قليل من الراحة ..  
والحقن المسكنة أكثر فاعلية .. ولكن لاشئ يريح حقيقة غير ابتلاع لقراص منومة ، وأدمن جسدى في فراش لأنلم أو لاموت ..

- \* في أى أوقات اليوم يشتد الألم ؟
- انه أسوأ صباحا .. أصحو من نومي على الألم ..
- أصحو وكل العالم نائم .. في الفجر أو بعد الفجر
- قليلا .. تصور أن تصحو على ألم .. تصور أن تبدأ
- يومك بالآلام .. تخف حدته نسبيا في آخر اليوم ..
- \* منذ متى تعانين من هذا الألم ؟
- ثلاث سنوات متواصلة لا أتذكر انه تركني يوما
- بالكامل ..
- \* الى أى مدى أثر على حياتك ؟
- تركت عمل .. أهملت بيتي وأولادي .. تحمل زوجي
- فوق طاقته وأثر ذلك على عمله هو ..
- \* ماذا كان رأى الأطباء الذين زرتهم ؟
- تضاربت الآراء .. وتباينت التشخيصات ما بين
- خلوى من أى مرض عضوى ، الى اتهامى بالاصابة
- باسوأ الأمراض ..
- \* وماذا كانت نتائج صور الأشعة والتحليلات المعملية ؟
- لاشئ يجزم بوجود مرض معين ..
- \* هل تصدقين أنك لاتعانين من أى مرض عضوى ؟
- الآن وبعد عذاب ثلاث سنوات لايهمنى اذا كانت
- الامى لأسباب عضوية أو لأسباب شيطانية .. كل
- مايهمنى هو أن تتركنى هذه الآلام بعض الوقت
- لأعود وأحس بطعم الحياة .. ولأرحم من حوالى
- الذين تعذبوا بالامى ..
- \* هل راوبتك فكرة الخلاص من الحياة ؟
- لا .. فانا مؤمنة بالله ..
- \* هل تعتقدين أن هذه الحياة تستحق أن نحياها ؟

— بدون شك وخاصة اذا كانت خالية من الآلام التي  
اعانيها ..

\* هل تشعرين بالحزن دون ان يكون هناك سبب ذلك ؟

— لاشيء يحزنني غير الآلى ..

\* هل تفقدين صبرك احيانا وتشعرين بالياس ، وانه  
لاامل فى الشفاء ؟

— الامل فى الشفاء موجود .. ولكن معنوياتى

هابطة .. اقلم هذا الهبوط ولكننى اشعر انه

يقتصر على فى معظم الاوقات ..

\* هل انت مكتئبة ؟ ..

— انا تعيسة بالامى ..

الآلام استمرت ثلاث سنوات ..

فى الرقبة والكف والذراع اليمنى ..

اضطراب فى النوم .. مسكنات .. منومات ..

فقدت عملها .. عانى زوجها واطفالها .. الأبحاث

سلبية .. أى لا يوجد مرض عضوى .. الأطباء

وقفوا عاجزين عن معرفة السبب .. هل هو حالة

حسية ؟ .. أى مجرد احساس يمر فى المسارات

العصبية ويدرك فى مراكز الاحساس العليا ..

هذه السيدة تتالم لأنها مصابة باضطراب

وجدانى .. الاصابة فى الوجدان ، وليست فى

الجسم والاعصاب الحسية .. والاضطراب

الوجدانى اسمه الاكتئاب .. والاكتئاب اسم

لمرض .. مرض له اسباب وله اعراض ..

والاسباب كيميائية .. نقص فى السيروتونين او

الدوبامين أو النور أدرينالين في المخ ٠٠ يختفى  
الاكتئاب بالعقاقير التي ترفع نسبة هذه المواد الى  
معدلاتها الطبيعية ٠٠ أو يختفى بالجلسات  
الكهربائية ٠٠

ومن اهم اعراض مرض الاكتئاب الشعور  
بالحزن والكابه واليأس وفقدان الاهتمام وعدم  
الاستمتاع بأى شىء مهما كان مثيرا ٠٠ يضطرب  
النوم ٠٠ يستيقظ في آخر الليل بحزن فظيع ٠٠  
يتحسن نسبيا في نهاية اليوم ٠٠ أى ان الاكتئاب  
أسوأ صباحا ٠٠ يكره نفسه ٠٠ يشعر انه أثم  
مخطيء وأنه يستحق العقاب بالمرض ٠٠ يشعر  
انه قليل القيمة فقير في قدراته وامكانيته ، وأنه  
لايستحق مواصلة اليه من مكانة ٠٠ الحياة  
سوداء ٠٠ الحياة لامعنى لها ٠٠ الحياة لاتستحق  
ان نحياها ٠٠ وهنا ترواه افكار الخلاص ٠٠  
الخلاص الاختبارى من الحياة ٠٠

هذه هي الاغراض النفسية للاكتئاب ٠٠ ولكن  
هناك نوعية أخرى من الاعراض تسمى الاعراض  
الفسولوجيه : فقدان الشهية للطعام ٠٠ فقدان  
الوزن ٠٠ فقدان الرغبة الجنسية ٠٠ اضطرابات  
الدورة الشهرية ٠٠ وايضا الأم ٠٠ الأم في أى  
مكان في الجسم ٠٠ ألم غير محدد أو محدد  
وقاطع ٠٠ ألم لايستطيع أن يصفه أو أن يشير الى  
موضوعه ٠٠ أو ألم يستطيع أن يشير الى مكانه  
بطرف اصبعه ويصفه بدقة ٠٠ فالألم أحد



الأعراض المعروفة في مرض الاكتئاب ٠٠ ولا توجد  
مشكلة في معرفة أن هذا الألم نتيجة لهذا الاكتئاب  
ملاامت هناك أعراض أخرى وقوية للاكتئاب ٠٠

ولكن المشكلة حينما يأتي الألم كعرض وحيد  
وإوحد للاكتئاب دون وجود أعراض الحزن  
والكلية ٠ ودون وجود أعراض فسيولوجية  
أخرى ٠٠ المشكلة حين يلبس الاكتئاب بكل أهواله  
قناع الألم ٠٠ المشكلة حين يتركز الاكتئاب بكل  
أهواله في مكان معين من الجسم الضعيف للإنسان  
فيصرخ بالألم ٠٠ وبذلك يستحيل التشخيص في  
البداية ٠٠ فليس من السهل على طبيب - تمرس  
لكي يشخص أمراض الجسد - أن يشخص اكتئابا  
لوجود الألم فقط ، بل هو لايجرؤ على ذلك كما  
لايجرؤ أن يقول للمريض أن الألم معناه أنك  
مصاب بالاكتئاب وأن جسدك سليم ٠٠

فهي إذن مشكلة ذات أبعاد متعددة ٠٠

مشكلة الطبيب

ومشكلة المريض ٠٠

ومشكلة المجتمع ٠٠

فالمريض يذهب الى طبيب باطنى تخصص في  
الأمراض العضوية ٠٠ والمريض لايشكو الا من  
الم ٠٠ له مائه سبب ٠٠ والسبب الذي يحمل رقم  
مائه هو الاكتئاب أو أى حاله نفسه ٠٠ إذن هناك  
٩٩ سببا عضويا يجب استبعادها خاصة أن  
المريض لايعانى من أى أعراض اكتئابية ٠٠

والطبيب نفسه غير متمرس في اكتشاف الأعراض  
النفسية الواضحة والبسيطة على حد سواء ..  
١٠٠ اذن لابد من رحلة الأبحاث : الأشعة  
العالية وبالألوان وبالكومبيوتر والفحوصات  
المعملية ..

وفي منتصف الطريق يياس المريض من طبيبه  
لو يمله لو يكتشف حيرته أو يشك في كفاءته أو  
حتى يكرهه .. فيتركه الى آخر والى ثالث  
ورابع .. وكل طبيب يبدأ من جديد لشكه في ان  
زملاءه الذين سبقوه ربما قد اخطوا لو تهاونا ..  
حتى يأتي الدور على طبيب استطاع وبمساعدة  
الأطباء الذين سبقوه ان يستبعد ال ٩٩ سببا ..  
ولم يبق إلا ان يخبر المريض بالاكشاف الهام وهو  
ان هذه الآلام سببها الاكتئاب وان عليه ان يتجه  
الى العيادة النفسية ..

وهنا تبدأ المشكلة مع المريض .. الى أى مدى سيقنع  
ويوافق على هذا الرأي .. وهو معه حق ومعذور .. فهو  
لا يعاني من أى متاعب نفسية .. هو فقط يعاني من الألم  
واذا كان هناك اكتئاب فهو بسبب الألم .. وفي أحيان ،  
ليست قليلة ، يرفض الذهاب للعيادة النفسية ..  
ويساعده في موقفه هذا المجتمع .. أى الأمرة والأصدقاء ..  
فهم يقبلونه بالآمه ويتعاطفون مع معاناته ويعانون معه  
ولكنهم لا يقبلونه مكتئبا .. فلفة الجسد مقبولة ومعترف

٧٥

بها .. ومن حق أى إنسان أن يعالَى بجسده .. ولكن لغة  
النفس مرفوضة وغير مفهومة ، وكأنه ليس من حقه أن  
يمرض نفسيا وأن يقول أنه مكتئب .. ولعل هذا أحد  
الأسباب فى ظهور الاكتئاب المقنع .. اكتئاب يتوارى  
خلف جسم يعبر عنه المريض ..

لماذا ؟ لماذا مواقف المجتمع ؟

— ربما لأن الناس خبروا الألم الجسدى وعرفوه ومن  
السهل عليهم أن يعيشوا مع مريض يتألم بجسده  
وبذلك يجبرون مريض النفس أن يعبر بجسده .  
— ربما لأن مريض النفس يغير فى من حوله الاحساس  
بالذنب وانهم مسئولون عن معاناته النفسية .. (ما  
أمراض الجسد فلها أسبابها العضوية ..

ولذلك فرحلة مريض الاكتئاب المقنع رحلة  
طويلة وشاقة .. رحلة مجهولة النهاية .. قد  
تستمر شهورا أو سنين .. ولاشئ غير الألم ..

## تشخيص الاكتئاب المقنع..

الأمر بهذه الصورة ظالما بينا وقع بمريض  
الاكتئاب المقنع .. فهو يعانى من مرض معروفة  
اسبابه والشفاء منه سهل ولكن اعراض المرض  
تتخفى فيصعب تشخيصه ويظل المريض يعانى  
دون أن يعرف سببا لمعاناته ..

حقيقة أن التشخيص صعب ، ولكنه ليس  
مستحيلا .. انه يحتاج الى عين فاحصة مدققة  
واحساس ذكى واع يستطيع أن ينفذ الى اعماق  
المريض ويلامسها ويحسها ويشتم منها رائحة  
الاكتئاب ..

تشخيص الاكتئاب المقنع يحتاج الى غواص  
يجيد فن الغوص في الأعماق وليس صائد سمك  
بسيط يمتطي مركبا شراعيا ويفرد شبكه منتظرا أن  
يقفز السمك داخلها دون أن يبذل هو أى جهد ..

ومن يجلس في المركب الشراعى لا يرى الاسطح  
الماء الأزرق الهادئ ولا يشعر الا بمداعبات الماء  
لمركبه الذى يستجيب متلهيا انفاء حركته  
البطيئة .. لما من يغوص في الأعماق فهو يعرف  
كالسيف تقوده عيونه الحادة التى تبحث عن شيء  
معين .. أى أن هناك هدفا .. وتلك العيون الحادة  
المدرية والمهياة ترى بسهولة الشيء الذى ذهبت  
لتبحث عنه ..

هذا معناه أن الطبيب يجب أن يكون واعيا من  
البداية لهدفه ٠٠ وأن يتحرك بشكل ايجابي لبحث  
عن الاكتئاب في مريض الألم المزمن ٠٠ ولن يعدم  
اعراضا ، ولوبسيطة ، تؤكد له التشخيص مثل :  
— الآلام التي تزداد أكثر صلبا وتقل نسبيا  
مساء ٠٠

— ملامح الوجه التي ليس بالضرورة أن تعكس حزنا  
ولكن يكفي أنها لا تعكس أى سعادة ٠٠  
— الصوت الخالى من أى حماس والذي يمس على وتيرة  
واحدة ٠٠

— العيون التي ليس بالضرورة أن تكون ذابلة أو  
منطفته أو حزينة ولكن يكفي أنها لا تلمع بأى  
معنى ٠٠

— حركة الجسم أثناء المشى أو الكلام أو العمل التي  
ليس بالضرورة أن تكون مثقلة بالهموم وبطيئة  
بفعل القلعة ولكن يكفي أنها غير نشطة ٠٠  
— محتوى حديثه الذي ليس بالضروره أن يكون  
متشائما وسوداويا ولكن يكفي أنه خال من الروح  
المتفائلة ٠٠

— قد يبتسم ولكن الملاحظة الدقيقة سوف تكتشف أن  
ابتسامته تجهض بسرعة وبشكل مفاجيء ٠٠  
— قد يفقهة ولكن الأذن المدربة والحساسة سوف  
تكتشف أن صوت ضحكته يبدأ من عند الحنجرة.  
وليس من أسفل من عند منطقة القلب ٠٠ وبالغة  
البسيطة يقولون عنها أنها ضحكة بلا روح ٠٠

— ومن يفتح عينيه وأذنيه أكثر يكتشف أنه أمام  
ممثِّل ٠٠ ممثِّل يبتسم ويضحك ويتحرك ولكن بدون  
مشاعر حقيقية تحركه من الداخل ٠٠

— عواطفه تجاه المحيطين قد يطرا عليها تغيير  
لا يكتشفه هو نفسه الا حين توجه له سؤال بهذا  
المعنى وتصر على الحصول على اجابه دقيقة ٠٠  
فيفكر ٠٠ ثم يقول : فعلا مشاعري نحو ٠٠٠٠٠  
اصابها بعض الفتور ٠٠ وسرعان ما يتدارك نفسه  
ويقول : ولكن هذا امر طبيعي وعلاى ٠٠

— اذا كان انيقا ولا ماعا دائما فان مستواه ينخفض  
درجه او درجتين ٠٠ وقد يفسر ذلك بسبب الالم ٠٠  
— واذا كان مهتما بسياسة اوبفن او برياضة فان  
اهتماماته لا تتوقف ولكن درجة حرارتها تنخفض  
درجة او درجتين ٠٠

— الوظائف البيولوجية التى تمثل بعض الرغبات او  
الفرائر الاولى كالطعام والجنس لا يطرا عليها  
تغيرات عكسية ولكنها تتاثر كمييا بشكل طفيف ٠٠  
واذا اصابها تغيير كبير فانه يفسر ذلك بالالم الذى  
يمضه من الاستمتاع باى من ملذات الحياة ٠٠  
— واى اعراض اخرى تظهر فانها يرجعها للالم ٠٠  
ولكنه ابدا لا يرجعها الى الاكتئاب ٠٠

هؤلاء المرضى يقبلون العلاج النفسى فى النهاية لانه  
لم يعد امامهم طريق آخر ٠٠ انها المحطة الاخيرة ٠٠  
وقبلها مباشرة فانهم فى الغالب كانوا قد انتهوا من زيارة  
الشيوخ والقساوسة والعرافين دون فائدة ، ترجى ٠٠

ولهذا فانهم يقبلون على مضض وينصف اقتناع فكرة  
العلاج النفسى ..

والعلاج عن طريق مضادات الاكتئاب التى تعيد  
التوازن للهرمونات العصبية فى خلال شهر من  
تعاليجها .. واذا شفى الاكتئاب زالت الآلام . واذا عاد  
مره اخرى عادت الآلام ..

ومضادات الاكتئاب ذاتها تعالج الألم ..  
كيف .. ؟

المسارات الهابطة المتضمنة للشعور بالألم هى  
"سيروتونينيرجيه" وبعض أنواع الاكتئاب تحدث بسبب  
نقص هذا " السيروتونين" فهل حينما ينقص  
السيروتونين" يحدث الاكتئاب ويحدث معه الألم ..  
ولذلك فإن مضادات الاكتئاب حين ترفع نسبة  
السيروتونين" فإن ذلك فى حد ذاته كفيل بإزالة الألم  
بالإضافة الى انتعاش الحالة المزاجيه فيسقط نهائيا قناع  
الألم ..

ولهذا فانه عند هذه المرحلة يهمنى التأكيد على  
العلاقة بين انخفاض "السيروتونين" والشعور بالألم  
وحدوث الاكتئاب .. ويهمنى أيضا التأكيد على دور  
مضادات الاكتئاب وخاصة المركبات الحلقية الثلاثية  
والرباعية مثل "التوفانيل" و"التربتيزول" و"  
اللوديوميل" و"الأنفرانيل" فى علاج الألم .. أى  
كمسكنات للألم بالإضافة الى دورها كمضادات  
للاكتئاب .. هى مضادة للتقلصات التى تصيب الأحشاء  
وفى النهاية فانه مهده ..

## وتلخيصا فان لمضادات الاكتئاب اربع وظائف :

١ - مسكنة للألم .

ب - مضادة للتقلصات

جـ - مهدئة ٠

د - مضادة للاكتئاب ٠٠

واذا فشلت مضادات الاكتئاب فاننا نلجأ الى العلاج بالكهرباء ٠٠ وهو علاج فعال وليس له أى اضرار او مضاعفات ٠٠ ومريض الاكتئاب يفضلون العلاج بالكهرباء عن العلاج بالعقاقير لانها اضمن واسرع .

واشهر الآلام المصاحبه للاكتئاب الام الحوض عند المرأة وازدياد الام الدورة الشهرية قبلها بأسبوع او اثناءها ٠٠ والتشخيص الخاطئ قد ينتج عنه استئصال الرحم بالجراحة او استئصال الزائدة الدودية او أى جزء قابل للإزالة ويشك انه وراء هذه الآلام ٠٠

ووصف الألم عادة ما يكون غامضا ٠٠ ولكن أشهر وصف لألم الاكتئاب هو انه كالسكين او الحريق ٠٠

والأم الوجه أكثر انتشارا فى النساء اللائى يصبين باكتئاب سن اليأس ٠٠ وهى من أقسى واشد الآلام التى لايعرف الطب لها سببا عضويا ٠٠ والافتناع الآن أنها تحدث فى حالات الاكتئاب كأحد الأعراض او كعرض وحيد فى حالات الاكتئاب المقنع ٠٠





.. ولكن الألم في مرض الاكتئاب يأتي في أي شكل .. وفي أي مكان .. ويظل شهورا أو سنين .. يظهر الألم على السطح ويسقط الاكتئاب في قاع البحر ويحتاج حينئذ الى غواص مدرب على البحث عن الكنوز المفقودة .

## الألم النفسى والاكتئاب

وإذا كان الاكتئاب يسبب الآلام جسدية فإنه يسبب الآلام من نوع آخر غير محددة المكان - من الصعب وصفها - تعرف بالآلام النفسية ٠٠ ومعلوماتنا الطبية عن هذه النوعية من الآلام مصدرها المريض ٠٠ أى أن العلوم الطبية لم تتمكن من تتبع مسار الألم النفسى مثلما تتبع مسار الألم الجسدى ، فعرفنا أن هناك نهايات عصبية فى الجلد ، وهناك أعضاء خاصة لاستقبال التنبيهات والمؤثرات فى العضلات والأوتار والمفاصل والعظام ٠٠ وأنها تنقل احساس الألم عبر مسارات حسية فى الحبل الشوكى الى الثيلاموس فى المخ ٠٠

٠٠ والمريض يؤكد أن الألم النفسى هو ألم فعلى ، أى أنه لا يستعير كلمة "ألم" ليصف بها حاله نفسيه معينه بل هو ألم يشبه الألم الذى قد يشعربه على سطح جلده ٠٠

هل هذا الألم يحدث بسبب نقص السيروتونين  
أيضا ٠٠ ؟

هل للنفس نهايات عصبية أو مستقبلات منتشرة فى أماكن معينه بالجسم نجهلها وهى التى تستقبل هذا الألم ٠٠ ؟

وماهو المثير الذى يثير أوينبه هذه النهايات أو المستقبلات ٠٠ ؟

هل التعاسة المكثفة يكون لها تأثير المادة الكاوية ؟ هل

١٠. أي عند مرحلة معينة من الإحساس باليأس والتعبسة والحزن تبدأ تلك الآلام النفسية . .

والمريض الذى يشعر بالألم النفسى يكون سلوكه مثل سلوك المريض الذى يشعر بالألم فى جسده . كلاهما يشعر بالقلق والتوتر وعدم القدرة على الاستقرار والبحث بدون هدف عن شيء يخفف هذه الآلام وأحيانا الاستغاثه والصراخ . .

ولكن المريض الذي يعاني من الألم النفسى مأساته أفدح .. بينما مريض الألم الجسدى يستطيع أن يشير إلى مكان ألمه فإن مريض الألم النفسى لا يجد مكانا يشير إليه .. ولذلك فهو فى معظم الأحوال يشير الى السماء .

## الآلم والقلق النفسى ..

✳ العذاب دائما مركب .. فالعذاب يلد عذابا ..  
فتتكون عدة طبقات من العذاب .. والسلسلة لاتلف مرة  
واحدة حول عنق الانسان وانما تلف عدة مرات ..  
والنار حين تلسع جلد انسان فانها لاتلتهم طبقة واحدة  
فقط .. هذا مستحيل .. وانما تنال من عدة طبقات ..  
ولكننا لانرى الا آثار الحريق على الجلد فليس لعيوننا  
القدرة على تمييز طبقات الجلد مثلما لانستطيع ان نرى  
الاسماء واحدة ..

يصاب الانسان بالقلق .. فتتوتر عضلات  
الصدر .. فيشعر بالآلم فى منطقة القلب .. ولايكفى  
الانسان عذاب القلب وعذاب الآلم ولكن العذاب يتضاعف  
فيخاف على قلبه ويعتقد انه مصاب او انه معرض  
للإصابة بازمة قلبية .. فيقلق .. فيتضاعف قلق  
البداية .. اى يتضاعف عذابه .. طبقة فوق طبقة ..  
وحلقة حول حلقة ..

القلق يسبب آلما ويسبب خوفا .. والخوف يزيد  
من القلق فيزداد الآلم حدة فيزداد الخوف .. دائرة من  
نار تحاصر الانسان تعذبه بالقلق والآلم والخوف ..  
والنار دائما متجددة لان القلق موجود وكلما احترق  
الجلد نبت جلد جديد ليحترق من جديد .. هذا هو حال  
مريض القلق النفسى .. وهو أكثر الأمراض النفسية  
شيوعا .. حوالى ٢٠ ٪ من البشر عانوا وسيعانون من

القلق في فترة ما من حياتهم ٠٠ وأقصد هنا القلق كمرض وليس القلق الذي نشعر به جميعا في المواقف الحرجة والأزمات .

انه قلق تصاحبه اعراض نفسية مثل الخوف والتوقع السيء والتحفز دون أن يكون هناك سبب أو مصدر مع سهولة الاستثارة ٠٠ العصبية والنفوذ وعدم الاستقرار الحركي مع الأرق ٠٠ وتصحبه أيضا اعراض فسيولوجية نتيجة للنشاط المضطرب للجهاز العصبي اللاارادي ( السيمبتاوى والباراسيمبتاوى ) ٠٠ ولا يوجد عضو في جسم الإنسان الا ويتأثر بحالة القلق ٠٠ فالقلب تزداد ضرباته وقد لا تنتظم ويرتفع ضغط الدم ٠٠ كما يضطرب الهضم ويحدث الغثيان أو القيء وربما الاسهال وآلام البطن ٠٠ ويضطرب الجنس وتزداد عدد مرات التبول ويضيق التنفس ٠٠٠ الى آخر القائمة طويلة من الأعراض الجسدية ٠٠ ومن أبرزها الألم ٠٠ والألم يحدث بسبب توتر العضلات ٠٠ وأسوأها الآلام التي تصيب منطقة الصدر ٠٠ وتحدث في ٩٠ ٪ من حالات القلق النفسي ٠٠ ومعظم هؤلاء المرضى يشعرون بالآلام في منطقة القلب بالذات ٠٠ وهنا تبدأ المأساة الكبرى فيظن بقلبه السوء ٠٠ وتبدأ رحلة معاناة وعذاب لدى أطباء القلب ٠٠ والتوتر العضلي يصيب الرأس أيضا فيحدث الصداع بشتى أشكاله في ٥٠ ٪ من الحالات وهنا يظن أن أوراما أصابت مخه ٠٠ وتبدأ رحلة معاناة مع أطباء الأعصاب ٠٠



والآلم قد يصيب أى منطقة فى الجسم ٠٠  
البطن ٠٠ الرقبة ٠٠ الذراعين ٠٠ الساقين ٠٠ منطقة  
الحوض ٠٠ أى مكن ٠٠ والسبب توتر العضلات  
وتقلص الأحشاء الداخلية ٠٠

وتأتى الآلام لينشغل المريض عن قلقه الأساسى ٠٠  
ينشغل بجسمه وبأوهام الأمراض الخطيرة التى يتصور  
أنها حلت به ٠٠

واستمرار القلق يسبب فعلا أمراضا عضوية ٠٠  
وتصبح الآلام صائرة عن أصابة فى الجسد وليس مجرد  
توترات وتقلصات ٠٠ القلق قد يسبب قرحة المعدة  
والإثنى عشر والمصران والذبحة الصدرية ٠٠ وأمراضا  
أخرى تعرف باسم الأمراض السيكوسوماتية " أى  
الأمراض النفسجسمية ٠٠

والعلاج الوحيد لهذه الآلام الاسترخاء ٠٠ أى  
نزىل توتر العضلات . المسكنات لاتجدى ولكن المهدئات  
تنزىل القلق وتؤدى الى استرخاء العضلات ٠٠ وهناك  
علاج نفسى عن طريق الاسترخاء وفيه يتعلم المريض  
كيف يستجلب الاسترخاء لعضلاته ٠٠

وإذا كان هناك انسان يعانى من حالة عضوية  
تسبب ألما بسيطا وأصيب هذا الانسان بالقلق ٠٠ فإن  
هذا القلق يزد من شدة وحدة هذا الألم ٠٠ أى أن القلق  
بما يصاحبه من تغيرات فسيولوجيه وكميائية يضاعف  
الآلام العضوية ٠٠ وأحيانا يتعرض الانسان لحاله  
عضوية طارئه ٠٠ حادثه فى الطريق ٠٠ زجاجة أحدثت  
جرحا قاطعا فى يده ٠٠ الموقف ٠٠ والدماء ٠٠ والناس :

كل هذا يؤدي الى حاله من الهلع ٠٠ اى القلق الحاد ٠٠  
وذلك يؤدي بدوره الى الام حاده او يضاعف الاما بسيطة  
موجودة ٠٠

يبدأ عذاب الانسان بنقطة ٠٠ اى بداية بسيطة او  
شيء بسيط ٠٠ ثم يتحول الى جبل ٠٠ نقطه بسيطه في  
لحظة عابره لسبب بسيط ولكنها تقتبث كنواه تبني  
عليها طبقات وطبقات مثل شرنقه دودة القز ٠٠

\* فجأة شعر بدوخة وتصيب منه العرق البارد مع  
صعوبه في التنفس ٠٠ ربما لأنه استمر في العمل حتى  
وقت متأخر ولم يتناول طعاما وكانت درجة حرارة الجو  
عالية ٠٠ طاربه زملاؤه الى المستشفى ووضع تحت  
الملاحظة ليلة كاملة اكثروا له بعدها سلامته التامة ٠٠  
ولكنه خرج من المستشفى واضعا يده على قلبه فالآلم  
لايبارحه كما لا تبارحه فكره أنه على وشك الإصابة بالذبحة  
الصدرية ان لم تكن قد حدثت فعلا ٠٠ قلق وآلم  
لاينتهيان ٠٠

\* كما لمعتاد ذهبت الى مدرسه ابنتها الطفله بعد  
انتهاء اليوم الدراسى فلم تجدها ٠٠ داهمتها في لحظه كل  
الخصورات الفظيعة عن اختطاف ابنتها والاعتداء عليها  
او قتلها ٠٠٠ صعدت الدماء الى رأسها فكاد أن ينفجر ٠٠  
فجأة وجدت طفلتها امامها ٠٠ ولكنها خرجت من المدرسة  
واضعة يدها على رأسها ٠٠ ومن وقتها والصداق لا يتركها  
لحظة ٠٠ والاسوء اعتقد شبه راسخ لديها أنها مصابة  
بورم في المخ ٠٠

\* حار المهرة من اطباء الاسنان في تشخيص حالتها .. اسنانها سليمة ولكنها تعانى الآما مبرحة اثرت فعلا على صحتها العامة لقلة طعامها وقلة نومها .. وكما انتهت الآلام فجأة انتهت أيضا فجاء بعد أن استمرت عاما كاملا .. ولعلها هي نفسها لم تلاحظ ان الآما اختفت بعد أن ظهرت براءة زوجها من تهمة تمس سمعته ومركزه الأدبي الكبير .. ولعلها أيضا لم تربط هذه الآلام وتلك الآلام البسيطة التي كانت تصيب اسنانها كل شهر لعدة أيام قبل موعد الطمث ..

القلق يسبب الآما .. والآلم يسبب قلقا .. وهل يفهم المريض هذا ؟

لوهل يعرف ماهى نقطه البداية .. فيقول مثلا :

انا قلق بسبب الآلم ..

أو يقول : انا آتالم بسبب قلقى ..

والى أين يتجه ؟ الى طبيب الاسنان أم الى الطبيب

النفسى ؟ .. ؟

من يستطيع أن يمسك بيده ليضعه على نقطة

البداية السليمة ؟ .. ؟

ولكن هكذا الانسلخ خلاف كل المخلوقات .. عذابه

مركب .. يبدأ بنقطه ويتحول الى جبل .. وكما تغزل

دودة القز شرنقتها حول نفسها ، فلن الانسان يمسك

بسلسلة العذاب ويجعلها تلف عدة مرات حول عنقه ..



## الأمم والهستيريا ..

\*\*\*\*\*

\* غريبه تلك الأحوال النفسية التي تسيطر على الجسم سيطرة تامة وتتحكم في حركته واحساساته بل وكل وظائفه وكل أجهزته .. وتقريبا لا يوجد مرض نفسي او عقلي الا وله التأثير المباشر وغير المباشر على الجسم وأجهزته .. اى لا توجد حالة نفسية خالصة وانما لابد ان يصاحبها اعراض جسدية .. بل ان امراضا نفسية وعقلية لاتأتى احيانا الا في صورة جسدية كاملة ..

.. ومن اغرب الحالات الهستيريا ..

وهي نوعان .. احد هذين النوعين يسمى " الهستيريا التحولية " بمعنى ان الحالة النفسية تتحول وتتحور وتأخذ شكل عرض جسدى .. كالشلل والعشى والصمم وفقدان النطق والقىء واحتباس البول .. الخ ..

ومن الحالات التي تثير دهشنى أنا شخصا حالات فقدان الاحساس وخاصة الاحساس بالأمم .. ولعل هذه الحالة بالذات هى جعلتنى اجد طريقى الى الاعتراف بوجود مايسمى باللاشعور أو العقل الباطن ومحاولة فهمه وادراك مدى تأثيره وسلطانه المطلق على الانسان سواء في حالة الصحة او المرض ..

ولنتصور الآتى ، وهو صعب تصوره :

— دبوسا كاملا يوضع في جلد هذا الانسان ولا يتحرك له جفن ،

— سيجارة نجعل نهايتها المشتعلة تلامس جلد هذا الانسان ولا يهتز لتلك النار التي تحرق في جلده ،

أين النهايات العصبية ؟ أين مسارات الاحساس ؟  
 أين الثلاموس ؟ أين قشره المخ ؟ كل ذلك أصبح  
 لاوجود له .. هناك حالة نفسية سيطرت سيطرة كاملة  
 على كل هذه الأجزاء العصبية ومنعت الاحساس  
 بالألم .. ومن هنا نستطيع أن نعلن عن حقيقة هامة هي  
 قلب الحقيقة : وهو أن الجسم بكل أجهزته يخضع  
 خضوعا كاملا للحالة النفسية للإنسان .. وأن الجهاز  
 النفسى من تفكير ووجدان يتحكم فى النشاطات  
 الفسيولوجية للجسم ابتداء من الجلد الى القلب  
 والأعصاب ..

هكذا الإنسان .. حالة مزاجيه معينه .. موقف  
 فكرى .. مبدا .. عقيدة .. وجهة نظر .. فلسفة ..  
 وما الجسم الا آلة تحس وتتحرك وتعمل فى خدمة المزاج  
 والفكر .. ولذا فمن المنطقى أن يكون للمزاج والفكر  
 السيطرة على الآلة .. والمزاج والفكر ماهما الاتفاعلات  
 كيميائيه ينتج عنها نشاط فسيولوجى خاص يؤثر فى  
 النشاطات الفسيولوجيه الأخرى ..

ولذلك ففى حالة نفسية معينة يفقد الإنسان  
 الاحساس .. يصير الإنسان - مؤقتا - بلا جهاز حسى  
 يتلقى ويشعر بالألم والحرارة والبرودة والتلامس ..  
 لماذا ؟ ..

لابد أن هناك معنى يمنع الجسم من الاحساس ..  
 تماما مثل المعنى الذى يجعله يشعر بالألم بالرغم من أنه  
 لا يوجد مصدر لهذا الألم أى لا يوجد مثير ينبه النهايات  
 العصبية ..

فقدان الاحساس او الاحساس بالآلم : لغة خاصة

للجسد يعبر بها عن حالة نفسية معينة ٠٠ عن موقف ٠٠ عن حالة مزاجية معينة ٠٠ عن رغبة ٠٠ عن مشاعر مكبوتة في اللاشعور ٠٠

المريض نفسه لايعرف شيئا عن ذلك كله وربما لايريد أن يعرف لأن في المعرفة مواجهة ٠٠ مع النفس ومع الآخرين ٠٠

والطبيب اذا ظل في مركبه الضراعى لاينظر الا الى سطح الماء فانه لن يرى ولن يعرف شيئا ٠٠ ان الامر يتطلب رحلة غوص الى اللاشعور لنفهم الميكانيزمات التي اظهرت هذه الحالة التحولية وجعلت هذا الانسان يفقد الاحساس بالآلم او جعلته يشعربهذه الآلام الشديدة ٠٠ ٠٠ فالاحساس بالآلم قد يكون عرضا هستيريا لاشعوريا ٠٠

والآلم قد يأتى في اى مكان ٠٠ وبأى شكل ٠٠ ويكون مبالغاً فيه ٠٠ فهذه هى طبيعة الشخصية الهستيرية التى تبالغ في كل شيء ٠٠ والمبالغة أيضا لجذب الانتباه ٠٠ فهذا الآلم الهستيرى يؤدي وظيفة هامة ٠٠ وظيفة اعلانية ٠٠ أن يأنس انا اتآلم ٠٠ انا اعانى ٠٠ انا اتعذب ٠٠ انا اتقطع ٠٠ لايوجد من يتآلم في العالم مثلى ٠٠ ألامى فظيعة وشديدة ٠٠ وانتم السبب في بعض معاناتى ٠٠ فارحمونى ٠٠ اعفونى من هذه المسئوليات ٠٠ الا ترون حالى ٠٠ ابعدوا عني بمشاكلكم ٠٠ لاتحملونى مالا أستطيع ٠٠ لاداعى لأن تنتقدونى ٠٠ انتم مسئولون عن الصراعات التى اعانيها ٠٠ انتم الذين وضعتونى في هذا الموقف

الصعب ٠٠ في هذا الطريق المسدود ٠٠

وانا الآن اتالم ٠٠ فلا بد أنني أعاني من مرض في  
جسمي ٠٠ معظم الأطباء يجمعون أنه روماتزم ٠٠  
آخرون يؤكدون أن الكلى مصابة ٠٠ والبعض يصر على أن  
المرارة هي مصدر الآلام ٠٠ وأنا حائر بينهم ٠٠ لا احد  
اهتدى الى سر الامي ٠٠ اقطعوا جزءا من جسمي  
وارحموني من هذا الألم ٠٠

ماذا يريد هذا المريض أن يقول ؟

بعقله الواعي هو يشكو من الألم الذي يعذبه ويقطعه  
ولا يوجد نظير له في العالم ويريد من الناس أن ترحمه  
بسبب الآمة ٠٠ ولكن هذه هي لغة الجسد ٠٠ لغة العقل  
الواعي ٠٠ اللغة المباشرة ٠٠ ولكن هناك لسانا آخر غير  
مسموح له أن ينطق ٠٠ كلماته غير منطوقة وغير  
مسموعة ٠٠ لأنه مدفون ٠٠ هنالك طبقات كثيفة تحيط  
به لتمنع صوته - اذا حاول أن يتكلم - من الوصول ٠٠  
انه لسان العقل الباطن ٠٠ وما هو العقل الباطن ؟

انه يحتوى على الاشياء التي لانستطيع ان نواجه  
انفسنا بها ٠٠ فكما ان للانسان مشكلة مع الآخرين ، فان  
له مشكلة ايضا مع نفسه ٠٠ هناك صراعات يعانيتها  
بتسبب فيها الآخرون . وهناك صراعات أخرى يعانيتها  
بتسبب فيها هو مع نفسه ٠٠ وعبارة " هو مع نفسه "  
تعني الشجار بين اجزاء نفسه ٠٠ بين رغباته وبين  
ضميره ٠٠ والشئ المرفوض ضميريا دينيا اجتماعيا  
اخلاقيا فانه لايموت ولكنه يكبت في اللا شعور ٠٠ ويظل  
هناك حيا يؤرق ويلج في الخروج من الاسر ٠٠

والهروب من الصراع يكون عن طريق الألم ٠٠ به  
يهرب الانسان من مشكلة مع نفسه ويهرب أيضا من  
مشكلة مع الآخرين ٠٠ يصبح الألم هو بؤرة  
الاهتمام ٠٠ شغلة الشاغل ٠٠ وليكن أيضا ألمه هو شغل  
الآخرين ٠٠ وليكن هذا الألم هو الذي يحدد علاقته بهم  
وعلاقتهم به ٠٠ يصبح الألم بينه وبين الناس ٠٠ وبينه  
وبين نفسه ٠٠ وإذا أراد الآخرون أن يتعاملوا معه فليكن  
ذلك على أساس أنه يتألم ٠٠ وهو ألم مزمن ٠٠ وقاس ٠٠  
وألمه أصبح جزءا منه ٠٠ فألمه مثل اسمه ٠٠ وسيظل  
الأمر كذلك حتى يحل الصراع ٠٠ فالألم بديل  
الصراع ٠٠

■ الشقة ثلاث حجرات . والأولاد عددهم أربعة ٠٠  
طلقت أخته ولا مكان تلجأ اليه الابيته ٠٠ فأصبحت  
الشقة أكثر اختناقا ولا مفر من احتكاك الأجساد حين  
العبور من مكان لآخر ٠٠ وهذا أدى الى احتكاك الالسة  
وخاصة أن الأخت المطلقة سليطة اللسان ٠٠ انحاز  
أخوته بشكل صريح وأعلنها صراحة أن البيت بيتها  
والذي لا يعجبه يرحل من البيت ٠٠ ومن أجل الأربعة  
وأصغرهم في الثانية قبلت صاغره وابتلعت حنقها الذي  
جعلها في كل ليلة تتلوى ألما من بطنها شهورا طويلة  
امندت الى عامين ٠٠ كان الألم لا يزورها الا ليلا حين يبدأ  
هو في النوم بعد عناء يوم عمل طويل ٠٠ استمر الألم  
عامين واستمر عدم نومه هو أيضا عامين وكان نصف  
دخله يبتلعه الاطباء والصيادلة ٠٠ وفجأة اختفى  
الألم ٠٠ وكان توقيت توقفه يتفق مع يوم رفاق شقيقته  
ومغادرتها البيت ٠٠

■ تزوجا في السنة النهائية من الجامعة ٠٠ تخرجت بتفوق وعينت معيدة أما هو لتواضع تقديره اشتغل بالحكومة وسلك السلم الوظيفي المعتاد ٠٠ وفي خلال ستة أعوام حصلت هي على الدكتوراه وأصبحت مدرسة بالجامعة أما هو فقد كان يتعثر من درجة الى أخرى ٠٠ وبعد الانتهاء من افراح الدكتوراه بدأت ساقه اليسرى تومله ٠٠ وازداد الألم حتى اعجزه تماما عن الحركة ٠٠ رقد في الفراش ثمانية أشهر بالتمام والكمال ٠٠ ولظروفه الخاصة فقد تلقى عناية طبية مركزة تمثلت في اجراء الفحوصات الممكنة وغير الممكنة ٠٠ وبدأ الضمور يزحف الى ساقه لعدم الحركة ٠٠ وقرر الجراحون اجراء جراحة لاحتمال وجود انزلاق غضروفي فشلت الاشعة في اظهاره ٠٠ وعلى باب حجرة العمليات رفض ٠٠ وقرر السفر للخارج ٠٠ واستمع الطبيب الاجنبى للقصة بالتفصيل ٠٠ وهز رأسه باسى مصطنع ٠٠ وقال له : لدنيا علاج جديد وخطير ٠٠ حققه واحده سأعطيها لك في ظهرك وسوف تتحرك بدون ألم بعد ٢٠ دقيقة تماما ٠٠ واعطاه الحقنة الوهمية في ظهره وتحرك المريض فعلا بدون ألم بعد ٢٠ دقيقة بالضبط وبعد ثلاثة أشهر من رجوعه طلق زوجته ٠٠ اعتقد - ولاأجزم - أنه نفذ نصيحة طبيب نفسه أجنبى حول اليه عن طريق الجراح الذى شفاه بحقنه الظهر الوهميه ..

■ في خلال الثمانية عشر عاما - عمرى في الطب - لم أر سيده تتألم مثل هذه السيدة ٠٠ ألم شديد ينبعث من كل فقرة من عمودها الفقرى ٠٠ وحين أردت أن أفحصها

ولست احدى الفقرات تضاعف الالم حتى كاد يغفى عليها ٠٠ ولذا فهي ترفض الجلوس في أى مكان خارج بيتها ولذا قلما تخرج إلا لطبيب فتقف منتصبه وقد أصبح جسدها مثل كتلة خشبية مستطيلة ٠٠ وحين زرتها في بيتها كانت تجلس وقد احاطت بها عشرات "المخدرات" تستند اليها وتنام عليها وهي جالسه ٠٠ وعلى منضدة بجانبها كل اصناف المسكنات التى تستعمل في مصر وفي الخارج ٠٠ فحصها تقريبا كل اطباء مصر وكل خير اجنبى زائر ٠٠ وحظيت بكل التشخيصات النادرة التى تصيب الافردا واحدا من بين كل مليون نسمة ٠٠ وكان لابد ان تسافر للخارج ولكن شدة الالم تمنعها ٠٠ ولاادري لماذا شعرت منذ البداية ان هذه السيدة لاتعاني من اى مرض عضوى ٠٠ وإن ألمها ماهو الاهستيريا تحولية ٠٠ في الطب النفسى احيانا يعتمد الطبيب على احساس او صوت غامض ينبعث من الداخل بغض النظر عن اى حقائق موضوعية ٠٠ هى سيدة جميلة وثرية في الخامسة والعشرين ٠٠ جامعية . زوجها في مثل عمرها وسيم وجامعى ومثقف أيضا ٠٠ تزوجا بعد قصة حب طويلة وعنيفة والآن لديها طفل في الثالثة ٠٠ الإمها بدأت بعد انجابها بشهور قليلة ٠٠

ولم يكن أمامى الا ان اعطيها حقنة تفريغ والتي جعلها تنام ويظل اللاوعى مستيقظا مما يتيح لى ان اعرف مكوناته ٠٠

وتكلمت وهى نائمة تحت تأثير الحقنة ٠٠ كان فقيرا ومن اسرة متواضعة ولكنها تحب ألمها لتتزوج ٠٠

أحبته لأنها كانا يتكلمان .. الحوار بينهما لم يكن ينقطع .. وتوقعت أن تكون أسعد إنسانة معه .. وظل الحال كذلك في بداية الزواج .. لم يكن يكف عن الحديث معها .. كان يعلمها ويتفقا .. وبعد مجيء الطفل انقطع الحوار خف تدريجا حتى أصبح لا يتبادلان إلا الكلام الضروري .. وأصبح دائم الغياب خارج المنزل متعللا بكثرة ارتباطاته في عمله وطموحه ورغبته في تحقيق مكانة وثروة .. وبالصدفة اطلعت على الحقيقة الجارحة التي أثرت في الأم ظهرها .. واكتشفت أنه يحب ولانها تعرف أخلاقياته وصلابته فأنها أدركت أنها ليست نزوة وإنما عاطفة حقيقية وهذا مازاد من جراحها والامها ..

كبريائها منعنها من مفاتحته ٠٠ واحترامها له منعها من احراجها ٠٠ فكثمت مشاعر الغيرة والغضب وعانت صراعا مريرا انتقل الى عظام ظهرها ٠٠ وتشبثت بالالم كمعين على الاستمرار في حياتها والا فالطلاق وضياح الحب والحبيب والأهل ٠٠ الألم بديل كل هذه البهدة ٠٠ ووقف زوجها بجوارها في أزمتها ٠٠ ترك كل أعماله وتفرغ لرعايتها ٠٠ واعتقدت أنه نسي حبه الجديد ٠٠ وبذلك تحقق الهدف الثاني من ألامها ٠٠ بعد أن عرفت منها كل ذلك تحت تأثير الحقنة واجهتها وطلبت منها أن أصارح زوجها ٠٠ ولكنها رفضت باصرار وهددت بالانتحار اذا أنا فعلت ذلك ٠٠

وبعد شهر اتصلت بي تليفونيا وجاءت تشكرني وقد اخذت كل الامها ٠٠ هكذا فحاة ٠٠ جاءها هاتف في



المنام وطلب منها زيارة ضريح أحد أولياء الله ففعلت ٠٠  
وفي الليلة التالية جاءها الهاتف ومعه صاحب الضريح  
الذي زارته فمسح على ظهرها فاستيقظت وقد زال  
الآلم ٠٠ قلت لها : لماذا تشكرينني وأنا لم أفعل لك  
شيئاً ٠٠ ان الشكر يوجه الى ذلك الهاتف وصاحب  
الضريح ٠٠

قالت : يكفي أنك جعلتني أعرف سبب الآلى ٠٠ وعرفت  
أن الآلى ليست عضوية ٠٠ معرفة الحقيقة نور ٠٠  
قلت : وهل تعتقدين أن ذلك قد أفاد ٠٠ فرمتني بنظرة  
ذات معنى فهمتها على الفور وظلت صامتة ٠٠  
فقلت : هذه المعرفة ربما سهلت زيارة الهاتف لك في  
المنام ٠٠

\* \* \*

■ الرجل متزن ووقور وعمره تعدى الأربعين بعام واحد  
ويشغل مركزاً مرموقاً وحالته المادية ميسورة ٠٠ الزوجة  
متوسطة الجمال ولكن شخصيتها بارزة وحاسمة من  
فيض ذكائها ٠٠ تصغره بعشر سنوات وزواجها تم منذ  
خمس سنوات ٠٠ ولا أولاد حتى الآن ٠٠ ولكن عادلاً بعد  
اكتشاف أنه سبب عدم الإنجاب ٠٠ وعرض عليها  
الانفصال بعد أن تأكد أنه لا أمل في شفائه ٠٠ ولكنها  
رفضت عن إقتناع وقتها لايمانها وحبها له ، فهو زوج  
ممتاز يحبها ويحترمها ويوفر لها الحياة الطيبة ٠٠  
منذ عام بدأ الفتور يزحف على مشاعرها وكثرت  
خلافاتها وفي إحدى ثوراتها طلبت الطلاق ثم عادت  
وسحبت طلبها واعتذرت ٠٠ ولكن الفتور لم يتبدل  
والمشاجرات لم تقل ، رغم صبره لخلق الهادىء ولضعفه  
بسبب عدم قدرته على الإنجاب ولكنه أصبح يعاني من



## عصبيتها وثوراتها المتكررة ..

وفي احدى ثوراتها عرض عليها بهدوء الطلاق ..  
وبدلا من أن تجيبه امسكت برأسها من شدة الألم ..  
ومنذ ذلك الوقت وذلك الألم لايفارقها .. تصفه فتقول :  
ليس الما .. وليس صداعا .. ولكنه احساس بأن شيئا  
يضغط على راسي .. وأحيانا أشعر أن هذا الضغط يأتي  
من الداخل وكان مخي يضغط على عظام الجمجمة ..  
لاستطيع العمل أو التركيز أو التفكير في أى شيء .. كلما  
تكلمت زاد الاحساس بالضغط ولهذا توقفت عن الحوار  
أو الحديث مع أى انسان ..

قلت لها بطريقه استفزازيه ولكنها من الممكن أن تكون  
ناجحة للحصول على استجابته سريعه : الطلاق هو  
العلاج لآلام راسك ..

رمقني بنظرة غاضبة داهشة .. وظلت صامته حتى  
غادرت الحجرة .. وتعمدت أنا أن اظل صامتا حتى  
تتكلم هي .. ولكنها مضت دون كلمة واحدة وتوقعت أن  
تكون هذه هي النهاية بيني وبينها ..

ولكنها عادت بعد شهر وطلبت موعدا وقابلتها .. قالت  
وكانها تستأنف حديثا قطع منذ لحظات : وإذا كنت  
ارفض الطلاق الا يوجد علاج آخر .. قلت : أعرف أنك  
تحبين زوجك ولاتستطيعين الاستغناء عنه ولكنك  
تحتاجين ايضا لطفل ..

قالت : ألا يفيدنى التبني ..

قلت : في خبرتي بعض الحالات نجحت والبعض الآخر لم  
يتحقق له النجاح الكامل ..

قالت وهى تهم بالانصراف : سأجرب قريباً أكون من  
الناجحين ..

■ يصف الآلم ظهره من أسفل كمسار غرس بطوله  
فشمّل الآلم المسافة من ظهره الى بطنه ..  
وكان قد حول الى من طيبب العظام ..

قلت له : ان تقرير طبيب العظام والاشعة تؤكد انه ليس  
بك مرض عضوى يفسر الآلم ظهره .. إذن لم يبق أمامنا  
الى الحالة النفسية كسبب للآلم ..

قال مازحاً وربما ساخراً : أستطيع ان اتصور ذلك لو ان  
عقلي كان موضعه أسفل ظهري ..

قلت له : وهذه هى الحقيقة .. ان عقلك يوجد حيث  
توجد مشكلتك .. فاجابته اجابتي .. وفهم مغزاها ولو  
انه حاول أن يبدي عدم فهمه فقال : ان عقلى فعلاً مشغول  
بهذا الآلم ..

قلت : بل أقصد العكس ، وهو ان عقلك هو سبب الآلم  
ظهره .. قال : لافهم ما تقصد .

قلت : ان لديك مشكلة فى هذه المنطقة من جسمك ..  
ولكنك لاتريد ان تواجهها .. وفى نفس الوقت لايمكن  
تجاهلها .. والآخرى ، واعنى بهم زوجتك ، لن يدعوك  
تتجاهلها .. ولذلك سيطر عقلك على هذه المنطقة وأرسل  
لها الآلم ليغطى على المشكلة الرئيسية فيصبح الآلم هو  
قضييتك الأولى ، وتنشغل زوجتك بهذا الآلم متناسية  
المشكلة الاساسية .. قال بدهشه : كيف عرفت اننى أعانى  
من الضعف الجنىسى ..

قلت : لان الام الظهر من أسفل تظهر مع الضعف الجنسي  
في ١٠٠ ٪ من الحالات ..  
قال : المهم ان تسكن لي ، مبدئيا ، الامى ..  
قلت : لا .. علينا ان نبدأ بعلاج مشكلتك الجنسية وبذلك  
سوف تختفي الامك تلقائيا ..

\* \* \*

## الشم والنصام ..

جاء مذعورا شاكيا من الأسياخ الحديدية التي  
تخترق أكثر المناطق حساسية من جسمه .. لقد  
غرسها أعداؤه لتجريح رجولته وللتشهير به ..  
جاء لأخلصه أولا من الآلم ثم سيتفرغ بعد ذلك  
للانتقام منهم .. وكان في غاية الألم وهو يجلس  
إمامي متملأ على كرسية وشرح لي كيف أنه لا ينام  
الليل من شدة الألم وكيف أنه ذهب قبل ذلك إلى  
جراح نزع هذه الأسياخ ولكنهم عادوا وزرعوها  
داخله ..

\* \* \*

نزعت بعض ثوبها فأنكشفت كتفها لتبريني آثار  
تعذيب الجان لها وضربها بالسياط .. تظل تصرخ  
طوال الليل من قسوة ضربهم لها .. وعبثا حاولت  
أن تسترضيهم وأن تستعطفهم ولكن دون  
جدوى .. ان جيرانها يستعدون الجان ضدها  
نكاية فيها حتى لا تخطف خطيب ابنتهم ..

\* \* \*

مثانته تشتعل نارا منذ عام وفشل في علاجه كل  
أطباء المسالك البولية .. هكذا قال لي طالبا  
مساعدي .. ولما سألته أي نوع من المساعدة  
فقلل : أي شيء .. أفعل أي شيء .. لقد نصحوني  
بالحضور اليك ربما كان عندك علاج لآلامي ..

واوضح لى أن القصة بدأت حين دسوا له مادة  
حارقة فى الشاى .. وبعد أن تحول الشاى الى بول  
وتجمع فى مثلثته شعر بالآلم الذى يكوى جدار  
مثلثته بالداخل .. ولما سألته من فعل بك ذلك ؟ قال  
صديق لى وزميله لمنعى من الزواج من فتاة يحبها  
صديقى وكان هدفهم تدميرى جنسيا وهذا ماحدث  
فعلا ..

\* \* \*

فقيرة بائسه طيبة الملامح نحيلة فوق الخمسين  
بقليل بدأ عذابها الذى لا يضاويه عذاب .. بعد أن  
قتل زوجها وابنها الشاب فى لحظة واحدة لثأر  
عائلى وأصبحت وحيدة فى هذه الحياة .. كانت  
شكواها تتلخص فى أن ثعبانا ضخما يعيث داخل  
امعائها ومن حين لآخر يقوم بقرصها فتصرخ متألة  
ثم يجرى السم فى كل جسدها فتشعر بالآلم مبرحة  
تمنعها من النوم والأكل .. والذى جاء بالثعبان الى  
امعائها هو قاتل زوجها وولدها ليمنعها من الثأر ..

\* \* \*

ماذا أصاب هؤلاء الناس .. انهم قوم يتألمون ..  
يعانون الآما تقلق حياتهم وتعذبهم .. الآما جسدية  
يصفونها بتحديد ويشيرون الى أمكتها .. والمشكلة لاتقف  
عند هذا الحد .. بل هم يشيرون أيضا الى المتسببين فى  
الامهم .. هؤلاء الناس الذين تعمدوا اىذاءهم  
وتعذيبهم .. اذن الأمر لا يقتصر على الاحساس الوهمى  
بالآلم ، ولكن يصاحبه أيضا اضطراب واضح فى

التفكير .. هذات تسيطر على تفكيرهم .. اعتقاد خاطيء بانهم مضطهدون وانهم مستهدقون للابذاء والتعذيب .. عجيب ذلك المرض الذى يعرف باسم الفصام او الشيزوفرينيا .. ماذا يفعل ذلك المرض فى عقل الانسان حتى يفصله هكذا عن الواقع ويجعله يعيش فى عالم خاص به قائم على الهالوس والافكار الخاطئة .. كيف تتكون تلك الافكار الخاطئة ؟ كيف تنشأ تلك الهالوس فىرى ويسمع اشياء لوجود لها ويشعر باحساسيس خادعة ؟

.. العلم الحديث يقول انها مواد كيميائية ضاله فى المخ نتيجة لتفاعلات كيميائية خاطئة .. وهذه المواد الضالة تشبه عقار « ل . س . د » وهو عقار الهلوسة المعروف الذى يسبب لمن يتعاطاه هالوس وضلالات كالتي تحدث فى مرض الفصام ..

هذا الاضطراب الكيميائى يحدث داخل المخ ولا نراه ولا يشعر به المريض . ولكن الذى نراه هو انسان انفصل عن واقعنا وعالمنا .. انسان انفصلت عنه حواسه وجلده .. فعينه أصبحت عديمة الفائدة .. ففلك المادة الكيميائية الضالة تجعله يرى اشياء لاتمر من خلال عدسة العين .. تلك المادة الكيميائية الضالة تجاهلت وجود العين والاذن وكل الحواس .. وتجاهلت أيضا النهايات العصبية فى الجسم وتسببت فى حدوث ألم فى أى مكان تختاره وربطت هذه الآلام بافكار اضطهادية خاطئة ..

اي عريدة !! وأى عبث !! وأى هزل !! ما الانسان  
دون عقله !! ما الانسان اذا انفصل عن واقعه !! ما  
الانسان اذا ألغيت حواسه وتصورت له أحاسيس وهمية  
مصدرها عقله المضطرب !!

هذا هو مرض الفصام .. تفاعلات كيميائية خاطئة  
كونت مواد كيميائية ضاله أهدرت انسانية الانسان  
ليصبح ضالا في هذه الحياة يعيش على هامشها ..  
المصيبة انه لايعرف انه مريض .. فهو غير مستبصر  
بحالته ولذا يرفض العلاج ..

.. واحاسيس الآلام الخادعة ليست قليلة في مرض  
الفصام .. آلام تسبب معاناه حقيقية ولا تجدى بالطبع  
معها المسكنات .. هذه الآلام تخدم وتؤكد الاضطهاد الذي  
يشعر به .. هذه الآلام تدعم الافكار الخاطئة .. انها الآلام  
تؤدي وظيفة ..

\* \* \*

لكل ألم وظيفه حتى في أكثر الناس اضطرابا .. حتى  
مريض الفصام يحتاج للألم .. يخلقه ويتصوره احساسا  
يسرى في جسده ليثبت انه مضطهد .. أى ليثبت ان  
باطله حق .. وهو يحتاج لأن يثبت ذلك لنفسه أولا .. ثم  
للناس الذين لا يوافقونه على افكاره الباطله .. أى ان  
مريض الفصام استعلن بالباطل لينفى الباطل عن  
الباطل ..

\* \* \*



## التوهم المرضي ..

مشكلة ذلك الاعتقاد الخاطئ الراسخ الذي يحتل محتوى تفكير انسان ويسيطر عليه وتضطرب حياته وسلوكه وحياة من يتعامل معهم .. مشكلة تلك الضلالات التي تفصله عن الواقع وتفقده استبصاره وتسقطه في بئر الوهم المخيفة المظلمة فلا يرى ولا يسمع شيئا لتعزله عن الحقيقة فيصوغ هو أشياء يراها ويسمعها .. أشياء من صنع عقله المضطرب الذي اضطربت كميأؤه .. ومن هذه الضلالات أن يعتقد انه مصاب بمرض خبيث أو خطير .. اعتقاد راسخ غير قابل للمناقشة ولا يخضع لأى منطق .. يعتقد انه مصاب بالسل أو الزهري أو ورم خبيث أو أى مرض آخر غير قابل للشفاء وأن هذا المرض سيقوده الى الهلاك ..

وعبثا يؤكد له الأطباء خلوه من أى مرض .. وعبثا تثبت له الأبحاث سلامه جسمه .. ولكنه أبدا لا يقتنع .. وهذا المرض الخبيث الذى يعتقد انه مصاب به قد يصلحبه ألم .. بل لابد لهذا الألم أن يظهر ليدعم وجود المرض الخطير .. فتشير السيدة الى مكان الألم فى ثديها الذى تعتقد انه مصاب بورم خبيث .. وتتألم ألما حقيقيا ولانها يائسة من الشفاء فانها تطلب من الطبيب أن يخفف ألمها فقط لانه لا أمل فى علاج .. وقد يعانى الرجل من صداع لانه يعتقد انه مصاب بورم فى مخه .. ويصبح هذا الصداع دليلا على اصابته بهذا الورم .. وحين يعتقد أن

مرضه يسرى مع الدم فانه يشكو من الم في كل جسمه دون تحديد لمكان معين .. كما يشكو من ضعف عام وانحطاط قواه والاجهاد السريع وعدم القدرة على التركيز أو حتى الكلام وبالتالي يهمل في عمله أو يتوقف عن العمل تماما ..

هذا العرض يسمى بهذا العلة البدنية .. ويظهر بكثرة في مرض الاكتئاب الذهاني .. ويصاحبه احساس بالذنب وبانه يستحق هذا المرض كعقاب على آثامه في الماضي ، وانه قد تسبب فعلا في نقل العدوى بالمرض لابنائهم الصغار وانهم سيلاقون نفس مصيره ..

وهناك تفسير لظهور عرض العلة البدنية في مرض الاكتئاب .. فنحن أساسا لدينا بعض القلق على صحتنا .. خوف من الإصابة بمرض يعجز الأطباء عن شفاؤه .. خوف من الألم .. خوف من العجز .. وأخيرا خوف من الموت .. ولكننا ننسى أو نتناسى ونعيش حياتنا ونستمع بها .. ولكن من وقت لآخر تقفز مخاوفنا الى السطح حينما نسمع عن موت صديق أو اصابه صديق بمرض خطير .. ثم نعود فننسى ونتناسى ..

تظهر هذه المخاوف بشكل أوضح ولمدة أطول حين نصاب بأي مرض حتى ولو كان بسيطا مثل الأنفلونزا .. ثم تعود لتختفى .. وتظهر أيضا بشكل حاد ومقلق حين نصاب بأزمة صحية حادة .. ولكن حين يزول الخطر تعود لنا الطمأنينة وننسى المرض والموت ..

الا في مرض الاكتئاب .. فهذا المرض يكشف عن تلك  
المخاوف ويتركها تعربد وتعبث بمشاعرنا .. وتتحول  
هذه المخاوف الى اعتقادات خاطئة راسخة .. اى ضلالات  
او هذات ..

تظهر هذه الضلالات أيضا في مرض الفصام .. وتكون  
مدعمة بتلك الهلوس الجسدية التي تظهر في صورة  
الام .. فالهلوس تدعم الفكرة الخاطئة بان هناك مرضا  
خبثا .. وايضا تلك الفكرة الخاطئة تؤكد وجود الام ..  
فلانه مرض خبيث فلن هناك لنا .. ولان هناك لنا فهذا  
يعنى ان المرض خبيث ..

حصار مرعب من الام والافكار الخاطئة يحيط  
بالمريض ويدفع به الى هلاك حقيقى .. فهذا المريض  
يعيش في حالة يأس خالص وتوقع للنهية ..

وفي الفصام أيضا قد يعتقد المريض أن هناك قوى  
خارجية تؤثر على جسمه .. هذه القوى تسلط عليه أشعة  
ضاره أو تحيطه بمجال مغناطيسى أو ترسل له جراثيم  
غير مرئية تخترق جسمه .. هذه الأشياء تحدث المرض  
الخبث وتسبب الألم ..

.. ولكن اى انسان قد يصاب بالتوهم المرضى وخاصة  
بعد التعرض لازمة صحية خطيرة او بعد اجراء عملية  
جراحية كبيرة او بعد حدوث مضاعفات دوائية .. ولكن  
حدة هذا الوهم واستمراره يتوقفان على نوعية  
الشخصية .. فهناك شخصيه لا تشعر ابدا بالامان .. لم  
تشعر به على الاخص في طفولتها .. وهذه الشخصية  
ايضا تولى عناية خاصة لوظائف جسدها وتهتم اهتماما

بالغا باى تغيير يطرأ عليه .. وتصاب بقلق شديد حين الاصابه حتى بأبسط الأمراض .. هذه النوعيه من الشخصيات قد تصاب بالتوهم المرضى المزمن ويصبح المرض والشكوى من المرض هما محور حياتها .. وقد تخف الأعراض بعض الوقت ولكن سرعان ما تعود حين التعرض لاي مجهود نفسى أو مرض جسمى عارض .. والقلق المصاحب يؤدي الى اضطراب الجهاز العصبى اللا ارادى مع ظهور أعراض جسدية .. هذه الأعراض تؤكد للمريض اصابته بالمرض العضوى الخطير .. وهكذا يتم حصار المريض ..

انه حصار حقيقى لأن حياة الانسان تصبح محدودة جدا .. فهو يغير فى شكل حياته فتنقلص حياته الاجتماعية وكذلك يهمل عمله وينكمش طموحه وقد تضطرب حياته الزوجية .. ويصبح مريض الوهم أسير الوهم والخوف ..

هذا المريض يمكن التعرف عليه منذ الخطوة الأولى التى يخطوها داخل العيادة .. فهو يحمل فى يده ملفا ضخما وسميكا .. هذا الملف يحتوى على عشرات من صور الأشعة وعشرات التحليلات والفحوص المعملية .. ورغم أنها سليمة الا أن الاعتقاد الراسخ لايتزحزح عن مكانه ..

هل هي الفرجسية الشديدة التى تدفع بالانسان الى هذا القلق الذى يصور له المرض والاحساس بأعراض المرض وخاصة الألم .. هل هو الحب الشديد للجسد والخوف عليه والرغبة فى المحافظة عليه فى أحسن حال .. هل هو حب الحياة ومقت الموت والخوف منه أو هل كل

.. وكلما تقدم بالانسان العمر ازداد خوفه وبالتالي حرصه على جسده والعناية به .. واشتدت أيضا حساسيته لأي اضطراب ولو كان بسيطا .. في هذه الحالة يجسم الأمور ويعتقد في الأسوأ ويشعر بالألم أكثر وبشكل محدد في المكان الذي يعتقد أنه تأثر بالمرض أو يكمن فيه المرض .. ويزداد تعرض الانسان للاكتئاب كلما تقدم به العمر .. وتزداد نرجسية الانسان كلما تقدم به العمر .. وأيضا يزداد التوهم المرضي كلما تقدم بالانسان العمر .. ويظهر الألم كعرض أساسي يشمل جزءا من الجسم أو ينتشر في الجسم كله .. يثن طوال الليل ويشكو طوال النهار وتنحصر اهتماماته في جسده وآلامه واضطراب وظائفه .. ويبالغ في أحاسيسه ويبالغ في وصف آلامه ..

وحين لا يجد عوناً من الطب ولا يجد حياً من المحيطين  
تهون عليه الحياة ويراها معذبة عديمة الفائدة .. وهنا  
يقرر أن يضع النهاية بيده ليضع حداً لآلامه .. وقد ينعم  
بلحظات راحة من الألم بعد أن يتخذ هذا القرار .. يفر  
الألم من الجسم خوفاً أو لأن وجوده أصبح عديم الفائدة  
فالجسد على وشك الزوال والروح على وشك أن تسترد  
حريتها ..





## الفصل الثالث

- الشخصية والألم ..
- الشخصية القهرية ..
- الشخصية الهستيرية ..
- الشخصية الاكتئابية ..
- الشخصية القلقة ..









## الشخصية والنم ..

## محمد غير أحمد ، وأحمد غير حسين ، وأيضا فاطمة غير سهام ، وسهام غير أسهمان .. والفروق ليست في الشكل فقط ولكن هناك اختلافا أهم وبيننا هو الاختلاف في الشخصيات .. والشخصية تتكون من مجموعة من السمات .. والسمة هي صفة .. صفة لاصقة وملازمة للشخص .. والسمات مثل ملامح الوجه التي تكون شكل فلان .. ولا يوجد اثنان متطابقان شكلا الا التوائم المتشابهة التي جاءت من بويضة واحدة .. مهما كان هناك تشابه بين اثنين من البشر الا انه تظل هناك فروق ولو ضئيلة ندركها منذ الوهلة الأولى التي ننظر فيها الى وجه الانسان .. وهذا نلاحظه بشكل واضح واحد في الشخصيات .. فلكل انسان مجموعة من السمات التي تكون شخصيته .. توليفة خاصة تكون عجيته أو طينته النفسية .. وهذا تحدد منذ البداية وهو مازال جنينا في بطن أمه .. سمات الشخصية تورث وتحمل على الجينات .. وتتدخل البيئة بعد ذلك بشكل محدود .. وسيظل كل انسان يختلف عن أي انسان حتى يتم التحكم في الجينات وما تحمله من صفات .. قد يتمكن العلم من ذلك في المستقبل القريب أو المستقبل البعيد وحينئذ يمكن التحكم في شكل السلالات البشرية .. التحكم في صفاتها الجسدية وصفاتها النفسية .. ولكن حتى هذه اللحظة فان كل انسان يولد مكبلا بصفاته الجسدية وسماته النفسية .. فيولد مثلا أسود اللون ، أجعد الشعر ، قصير

القائمة حكا المزاج ، لديه الاستعداد للاصابة بمرض السكر ومرض الاكتئاب ..

.. ولكي نفهم انسانا ونعامل معه ونعيش او نتعايش معه لابد أن نفهم ونعرف سمات شخصيته او بعض هذه السمات البارزة والتي تؤثر في أسلوب تعامله مع الآخرين .. تلك السمات التي تحدد فلسفته في الحياة وعاداته واهتماماته وميوله الفكرية والوجدانية وطريقة تعامله مع الازمات والضغوط التي يتعرض لها .. وايضا موقفه من الألم ..

موقف الانسان من الألم لا يمكن أن نفهمه وأن نحدده الا اذا فهمنا شخصيته : احساس الألم .. ادراك الألم .. الاستجابة للألم .. كل هذه الأشياء تتأثر وتتحدد بالشخصية .. فاحمد غير محمد ، وسهام غير اسمهان ، رغم أنهم جميعا تعرضوا لنفس المؤثر الذي أحدث ألما .. رغم أن المؤثر واحد الا أن كلا منهم قد أحس الألم وادركه واستجاب له بطريقة مختلفة تماما عن الآخر .. فالألم له معنى مختلف عند كل واحد منهم .. وايضا درجة ونوعية احتياج كل منهم للألم تختلف .. فالألم معنى .. والألم احتياج .. والشخصية هي التي تحدد المعنى وتحدد نوع وكم الاحتياج ..

فبينما أحمد لم يشعر الا بقدر قليل من الألم ولم يبد عليه أى تأثير ولم يشعر الآخرين أن به ألما الا أن محمدا شعر بالألم فظيع ( رغم أن المؤثر واحد ) وظهر التأثير على وجهه الذي تقلصت عضلاته ووضع يده على مكان الألم وانحنى مستندا الى الجدار فسارعت يد من كان يقف بجواره الى الإمساك به والإسراع به الى الطبيب .

أما سهام فقد شعرت أيضا بالآلم كبير فانهمرت دموعها  
بصمت واعتبرت أن هذا الآلم هو امتدادا لآلامها التي لا  
تنتهى ..

أما موقف اسمهان فقد اختلف تماما ، فلقد ملأت  
الدنيا صراخا فلاندهش ثم انزعج كل المحيطين بها ولم  
يعرفوا سر صراخها ثم تكلمت فعرفوا بأنها فاحسوا  
بالتعاطف وفشلت كل محاولاتهم في تهدئتها كما فشلت  
عقاقير الطبيب في تخفيف الآلم وبدأ القلق يساور  
المحيطين بها ثم شعروا بعد ذلك بالذنب واخذوا يجترو  
الأحداث والأسباب لمعرفة قدر مسؤوليتهم ومساهمتهم في  
الآلم ومن ثم بادروا في تقديم تنازلات ومبادرات  
واستعطافات .. كانوا على استعداد لأن يفعلوا أى شيء  
من أجل أن تتوقف الآلم اسمهان .. ولكنها استمرت أو  
تامت وكأنها تلهبهم بسيطا عذاب الضمير المذنب ..  
.. في الحالات الأربعة كل المؤثر المادى الذى أحدث  
الآلم واحدا .. ولكن كلا منهم كان له احساسه الخاص  
وإدراكه الخاص وبالتالى استجابته المختلفة .. والذى  
حدد كل ذلك هو الشخصية .. فهناك انسان يتآلم أكثر من  
غيره .. وهناك انسان يحتمل أكثر من غيره .. وكل انسان  
يحتفظ بمعان خاصة للآلم .. فحين يصاب بالآلم تتحرك كل  
ذكرياته وخبراته مع الآلم .. فيكتسب هذا الآلم معانى لها  
جذورها في الذاكرة .. ثم يأتى دور التعبير عن الآلم ..  
وهنا يلعب كل انسان المبراه بطريقته الخاصة وحسب  
احتياجاته وحسب من يلعبون أمامه في الملعب .. انها  
مبارة لايلعبها وحده .. مباره يصمم أن يخرج منها

فائزا .. بمعنى أن يخرج بنتائج ترضى نوازعه ورغباته ..  
 أو تحقق له مكاسب في موقف .. أى لابد من استثمار  
 الألم .. وهو مدرب على مثل هذه المباريات جيدا وخاصة  
 في حالات الألم المزمن .. وهو يعرف أيضا كيف يستميل  
 الحكم ويستدر عطفه ليحكم في صالحه . وقد يطرد الحكم  
 ويصبح هو الخصم والحكم في ان واحد .. وهو يكسب  
 بطريقة أن يرهق الطرف الآخر ويضعفه .. فالألم الذي  
 يشعر به يمدّه الى خصمه ويحوّله الى وخز في ضميره  
 حتى يستسلم نهائيا وبذلك يستطيع في النهاية أن يدير  
 الدفة للوجهة التي يريدّها ..



## الشخصية النظرية ..

**\*\* هذا الانسان مستهدف للآلم ..**

**\*\* انه لا يتذكر يوما واحدا مربه دون آلم ما فى مكان ما من حسده .. أكثرها فى رأسه وفى بطنه .. اذا اختفت من بطنه إستقرت فى رأسه .. وقد يظل الآلم مرابطا فى رأسه شهورا .. ثم يختفى وينتقل الى بطنه ليظل هناك شهورا وهكذا ..**

**\*\* أحيانا تخف حدثه .. وأحيانا يختفى لأيام قليلة ولكنه يعود مرة أخرى ليستمر أياما طويلة ..**

**\*\* وهو قليل الشكوى .. لا يعرف بالآلمه أحد الا فى الحالات التى يزيد فيها الآلم الى درجة لا تحتمل وخاصة الصداع النصفى .. فهو يعجزه عن الكلام وعن العمل ..**  
**\*\* وهو لم يهمل فى علاج الآلمه الا انها كانت من النوع الذى لا يشفى .. هكذا عرف عن الصداع النصفى وعن المصران العصبى ..**

**\*\* ولكنه من خلال الخبرة الطويلة عرف متى تظهر ونزید الآلمه ومتى تهدأ وتختفى ..**

**\*\* تظهر الآلمه حين يختل النظام الذى وضعه لحياته .. هناك نظام فرضه على نفسه والتزم به .. نظام لا يحيد عنه مهما كانت الظروف ... مواعيد للاستيقاظ والنوم والعمل والقراءة والأكل ومقابلة الناس .. كل شىء يمشى وفق خطة ونظام مرتبط بتوقيتات ثابتة ومحددة سلفا .. ولكن قد تأتى أعاصير لا دخل ولا حيلة له فيها وتسبب اضطرابا فى نظام حياته فيشعر بالقلق وتشتت**

أفكاره .. وهنا ينفجر رأسه بالصداع أو يشتعل بطنه بالأوجاع ..

## تظهر الآمه وتصرخ حين يرى مخالقات صريحه وصارخه للقانون العام ، والمبادئ والاخلاقيات والمثل . فهو يلزم نفسه بكل هذه الاشياء . . ويفترض في نفس الوقت ان يلتزم الناس بها . . ولانه صلب وعنيد فانه يصارع ويواجه بشجاعة تعرضه لمزيد من الضغط . ولكنه لايلين ولايتنازل ولايتغاضى ولاينحني للعواطف . ومن لايلين قد يتعرض للكسر . .

## تأخذ الآمه شكلا واضحا ومحددا حينما يتعامل مع مواقف غير واضحة وغير محددة . . ان ذلك يشعره بالقلق وعدم الارتياح . فهو لايستريح مع الاشياء والمواقف المبهمة والمحاطة بتعتيم . فهو ذاته واضح ومحدد وصريح ، ولذا لايستريح الا مع المواقف والاشياء الواضحة الصريحه . ولذا نراه يهتم بالتفاصيل ولايهمل الهوامش ولاشئ يضطره الى ان يتخلى عن موقفه . .

## أى تغيير يصيبه بالقلق ويفجر الألم في رأسه أو في بطنه . . فمشكلته صعوبة التكيف والتأقلم . تكيفه بطيء وتدرجى ومن الصعب دفعة بشدة فهو يحتاج الى وقت ليفكر ويدبر . . ولذا فهو بطيء في اتخاذ قراراته التى تاتى بعد دراسة وبالتالي فهو من الصعب ان يغير رأيه بسهولة .





**\*\* هذا الانسان مستهدف للألم بسبب شخصيته . .**  
**\*\* إنها الشخصية الوسواسية أو الشخصية**  
**القهرية . . .**

**\*\*وهي مستهدفه لعدة متاعب أخرى نتيجة**  
**للضغوط المتزايدة مثل القلق النفسى ، وتوهم العلل**  
**البدنية ، ومرض الوسواس القهرى واكتئاب سن اليأس**  
**وكذلك الأمراض السيكوسوماتيه . .وتلك الاخيرة هي**  
**التي تتسبب فى استمرار وازدياد الآمه . .تلك الآلام التي**  
**ليس لها إلا منشأ واحد : الاحتكاك بالفاس والمجتمع . .**

**\* \* \***

## الشخصية الهستيرية ..

**\*\*** اذا تجرأ دبوس وتجلسر واقترب منها واحدث خدشا بريئا وسطحيا فان اطراف الحي - ان لم تكن المدينة - سوف تهتز من هول صراخها . . وسيصاب الدبوس بكرب شديد من هول ماسيقع فوق راسه من جزاء يفعض ويمحى وجوده . . فالجرم عظيم قد تسبب في الام ودماء . . وستحط عليه اللعنات هو والذي صنعه والذي وضعه في طريقها . . وسوف تصيب اللعنات ايضا كل من شاهد الدبوس وهو يخترق جلدها الرقيق الحساس وايضا كل من شاهد ولم يظهر القدر الكافي من الاسى والتاسف . . وقد يتحول الى قضية عامه تكتسب طابعا قوميا حتى لا تتكرر المشكلة مرة اخرى اذ تجب معالجة الامر بحزم حتى وان اقتضى ذلك منع تصنيع الدبابيس .

**\*\*** هذه هي الشخصية الهستيرية التي تولول وتصرخ لاي الم يصيبها حتى وان كان بسيطا من الوجهة الحسية العضوية . . وهي تحتاج للالم للسيطرة على الموقف وكسب الجولة . . تحتاج للالم لكسب وجذب الانتباه .

**\*\*** تحتاج للالم لعقاب الآخرين والسيطرة عليهم واخضاعهم وذلك بعد ان تفشل في تحقيق ذلك بالسلوك والاسلوب الايجابي . . .

تحتاج للألم لحل صراعاتها التي تفشل في حلها بالمنطق وذلك لأنها أساسا تتبنى وجهة النظر الاضعف وتتمسك بالموقف غير السليم . .  
 \*\* وهناك أكثر من سمة في هذه الشخصيات تكسب الألم معاني متعددة وتجعل له أبعادا مختلفة ويؤدي أدوارا ذات أهمية . .

\*\* من أبرز السمات القابلية للإيحاء . . وهذا يعني سرعة التأثير والتقمص وعدم التحليل السليم والموضوعي والتفصيلي للأحداث والمواقف والمؤثرات وإنما الخضوع لها والتأثر بها والتفاعل السريع والحاد والكامل معها . . من هنا تكون الاستجابة ليست سريعة فقط وإنما لا تتناسب مع حجم المؤثر . . الاستجابة تفوق المؤثر بكثير . . والقابلية للإيحاء ترتبط أو تساهم في صفة أخرى وهي عدم النضج الانفعالي . . وذلك يؤدي إلى التحمس الشديد والاندفاع العاطفي لموقف أو لشخص في لحظة عابرة بسبب سطحي أو غير حقيقي أو غير ذي موضوع . . وقد تنقلب المشاعر إلى العكس تماما في لحظة أخرى ولسبب ضعيف . .

من خلال هاتين السمتين نستطيع ان نتصور كيف يكون احساسها وادراكها وكذلك استجابتها للألم . . بفعل الإيحاء . . فإن أي مؤثر يجعلها تحس بالألم الشديد . . وبفعل الإيحاء وكذلك عدم نضجها الانفعالي فإن ادراكها لهذا الألم يكون حادا وقويا .

\*\*\* ثم هي تتسم ايضا بالانانية الشديدة وحب  
الظهور واستجلاب الاهتمام بأى ثمن . . اذا اصفنا الى  
ذلك سمة اخرى وهى عدم التحكم فى الانفعال فاننا حينئذ  
نستطيع ان نتصور استجابتها للألم وتعبيرها عنه وذلك  
عن طريق الصراخ الذى ربما لا يهدأ حتى بعد زوال  
الألم . .

\*\*\* واستمرار الألم أو توقفه سوف يعتمد بعد ذلك  
على مدى استجابة المحيطين بها . . اى الى مدى  
سيحقق الألم الاهداف التى ترمى هى اليها . ؟  
\*\*\* والعجز التى تعانى هذه الشخصية يغذى  
سمات اخرى كالعداء والعدوانية ولذلك فلن استمرار  
الألم هنا يكون وسيلة لعقاب الآخرين . .

هكذا الألم فى حياة الشخصية الهستيرية .. انه مع  
اعراض اخرى يتحول الى مرض اسمه الهستيريا . .  
انه الألم الذى لا يؤلم صاحبه بقدر مايؤلم  
الآخرين . .



## الشخصية الاكتئابية ..

**\*\* هو ليس مريضاً بالاكتئاب . ولكنه دائماً مكتئب**  
او فلنقل حزين او الاصح ان معنوياته هابطه دائماً او  
على الاقل غير سعيد أى لا يشعر بان أى شىء يستطيع ان  
يجلب له السعادة او ان الاشياء التى تذكره اكثر بكثير .

**\*\* انه صاحب الشخصية الاكتئابية . شخصية من**  
ضمن الشخصيات التى خلقها الله مثل الشخصية  
الهستيرية والقهرية . .

**\*\* والتعبير الشائع انه يرى الدنيا من خلال منظار**  
أسود ولذا فموقفه دائماً تشاؤمى وربما انهزامى وايضا  
انسحابى حيث يفضل الظل والابتعاد والانطواء حيث  
يكفيه ما هو مثقل به من هموم . .

**\*\* هذا الانسان مستهدف للألم . فهو يعيش مع**  
الألم . تكوينه الاكتئابى يؤهله لان يعيش بالألم ومع  
الألم . هو اسرع الناس للاحساس بالألم وبدرجة اكبر ..

**\*\* واذا كان الألم هو احد الأعراض الهامة فى مرض**  
الاكتئاب - وقد يكون العرض الوحيد - فانه من السهل  
أن نتصور مدى حساسية الشخصية الاكتئابية وادراكها  
للألم . . .

وهى لا تشعر بالألم فحسب ولكنها تراه كاحد  
العناصر التى تتألف منها الحياة كالماء والهواء . . فهو  
قدر الحياة وهو قدر كل الاحياء . . .

## الشخصية القلقة ..

**\*\* حينما كان صغيرا وقبل كل امتحان كان يشعر بالام حاده في بطنه ..**

**\*\* وحينما كبر وحتى الآن فان الصداق يلطش رأسه فجأة كلما قابل احد رؤسائه أو كلما حضر اجتماعا هاما ..**

**\*\* وحينما يهم بالسفر وحده أو مع أسرته فان اطرافه تتخاذل تحت تأثير الألم الحاد ويصبح عاجزا عن الاستقرار في مكان واحد ..**

**\*\* وإذا كان على موعد صباح الغد ليتعامل مع مشكلة معتاده فان أسنانه في تلك الليلة تلتهب بالألم وتمنعه من النوم ..**

**\*\* وإذا قرأ في الصحف ان انسانا مات فجأة بالسكتة القلبية أو اذا زار صديقا أو جارا له مريضا بالقلب فان الألم يشب في صدره ويشعر بأعراض تطابق أعراض الذبحة الصدرية ..**

**\*\* هذه هي الشخصية القلقة ..**

**\*\* ليست حالة مرضيه ولكنها سمات القلق والخوف التي تكون بارزة في هذه الشخصية وتظهر في المواقف الضاغطة .. مواقف قد تكون عادية بالنسبة لآخرين ولكن بالنسبة له تثير قلقه ومخاوفه وتعوق نومه وتشغل فكرة وتسبب له ألما في جسمه ..**

**\*\* القلق يسبب توترا .. والتوتر يجعل العضلات متقبضة غير قادرة على الاسترخاء .. وذلك يؤدي الى**

الاحساس بالصداع والالام في الظهر والاطراف ..  
\*\* والقلق يصاحبة اضطراب في الجهاز العصبي اللا ارادى وهذا يسبب الالام في المعدة او الامعاء او في الصدر ..

\*\* ومن سمات الشخصية القلقة الخوف .. الخوف من الأمراض ، والخوف من الموت ، وسرعة تقمص الأعراض المرضية التي يسمع عنها وبذلك يعاني من توهم العلل البدنية والالام المصاحبة لها ..

\*\* ورغم أن الموت مائل لأعيننا في كل وقت الا أننا ننساه أو نتناساه ، ونشعر أنه بعيد عنا جدا .. الا ان بعض الناس لا يستطيعون ذلك .. انهم دائما يفكرون في الموت .. لديهم احساس مسيطر وشبه مستمر أن الموت يقف بالباب لينتھز فرصه ليغافلهم فيها ويقبض أرواحهم .. هؤلاء الناس في حالات القلق تتلبهم أعراض تجعلهم يشعرون أنهم على وشك الموت .. يشعرون بصعوبة في التنفس والام في الصدر وسرعة في ضربات القلب وعرق شديد .. ولا يهدأون الا اذا طمانهم طبيب ..

\* \* \*

\*\* معظم الناس تنسى أنها ستموت ..  
\*\* المكتئبون يرحبون بالموت ..  
\*\* إما الشخصيات القلقة فترغبها فكرة الموت .. ومن الطريف ان أحد الأبحاث العملية أثبت أن الشخصيات القلقة - التي تخشى الموت - تعيش زمنا أطول من أى شخصيات أخرى ..

\* \* \*





## الفصل الرابع

- الام الرأس
- الروماتيزم والام المفاصل ..
- الام أسفل الظهر ..
- الام البطن ..
- الام الوجه ..







## آلام الرأس

يحثل الرأس مكانة خاصة بالنسبة لبقية اعضاء الجسم .. فهو رقم ( ١ ) أو هو أهم جزء .. ففيه كل الحواس .. وفيه المخ .. وفيه الوجه .. وأنا أعرفك من وجهك .. فوجهك هو أنت .. وأعرف أحاسيسك من تعبيرات وجهك .. وأستطيع أن أعرف مشاعرك نحوى من خلال تعبيرات وجهك .. فأنا وأنت ترتبط من خلال وجهى ووجهك .. وعقلك فى رأسك .. أو مصدره المخ الذى يحتويه رأسك .. ونحن الرأس صنع خصيصا أو بطريقة خاصة ليحتوى المخ .. فهناك عظام الجمجمة .. وهى عظام صلبة وعنيدة .. ثم تلى العظام ثلاثة أنواع من الأغشية تحيط بالمخ لضمان أكبر قدر من الحماية .. وبين الغشاء الداخلى الذى يحيط بالمخ مباشرة والغشاء المتوسط يوجد سائل اسمه السائل الشوكى .. وهو أيضا - أى السائل - يساهم فى حماية المخ من الضربات والإصابات حيث يمتص الصدمات التى قد تصل اليه عبر عظام الجمجمة ..

وما الإنسان الا عقل .. وما حياة الإنسان بدون عقل .. وقديما تصوروا مكان العقل فى الحجاب الحاجز الذى يلعب دورا أساسيا فى عملية التنفس .. والمعنى هنا أنه لا حياة للإنسان بدون عقل .. ثم وضعوه فى الخصيتين .. والمعنى هنا أن العقل هو مصدر الحياة .. وأخيرا وضعوه فى المخ .. والمخ داخل جمجمة الرأس . ولذا اجتهد الرأس تلك المكانة الخاصة وحمل باكثر من

معنى .. ولذا كان الرأس أسرع الأماكن استجابته للألم  
حين يريد الانسان أن يتألم ..

وكل منا أمسك برأسه في يوم من الأيام وأحس الما .  
ليس مرة واحدة . وإنما عشرات المرات . وعند بعض  
الناس مئات المرات وعند الآخرين لم يتوقف على الإطلاق  
احساسهم بالألم في رؤسهم .

بعض الناس يزورهم ألم الرأس مرة كل عام أو كل  
شهر .. وآخرون مرة كل اسبوع أو مرة كل يوم .. أما في  
الصباح وأما في المساء .. في الصيف أو في الشتاء .. في  
المنزل أو في العمل .. قبل الدورة الشهرية أو أثناءها أو  
بعدها .. حين التعرض للشمس أو لضوء ساطع أو  
الاحساس بالبرد .. حين الشعور بالقلق أو الكآبة أو  
حتى وهم في غاية السرور والاسترخاء ..

والألم الرأس متنوعة في الشكل والمدة .. قد تشمل كل  
الرأس أو جزءاً من الرأس .. تعاود صاحبها كل مرة في  
نفس المكان أو تنتقل من مكان لآخر .. وجع أو احساس  
بالضغط أو مطارق تنهال على الرأس من الخارج أو نفس  
المطارق ولكنها تعمل من الداخل أو شد أو الاحساس  
بشيء ينبض .

وأسباب الألم الرأس متنوعة ومختلفة وتعد  
بالعشرات ..

وأهم الأسباب الحالة النفسية .. أهم حالة نفسيه  
تصيب الانسان بالصداع . القلق .. وهو أكثر أنواع  
الصداع شيوعاً . أى هو الذى يصيبنا في معظم  
الأحيان ..

والقلق خوف وتوقع سييء . ومع القلق يحدث توتر في العضلات .. عضلات الرقبة وعضلات الرأس .. ولذا فان الاحساس الغالب هو أن شيئا يشد راسه ويكاد يشطره الى جزئين او أن شيئا ثقيلًا قد وضع في منتصف راسه .. أو أن مطرقة تنهال على مؤخرة راسه .. اذن لا مكان محدد .. ولا شكل معين . وايضا بدرجات مختلفة حسب حجم القلق .. ويظهر او يزداد حدة مع مضى ساعات النهار و تراكم المشكلات والاجهاد على خلاف الصداع الذى يظهر مع الانسحاب ويكون فى اشد صورهِ صباحا عند الاستيقاظ من النوم مباشرة ..

وصداع القلق متقطع . يجيء ويذهب .. ولكن اذا استمرت حالة القلق يظل ملازما للانسان .. وفي حالة القلق المزمن يالف الانسان الصداع بحكم العشرة وتمضى حياته والصداع فى راسه او على راسه ..

والمسكنات لاتجدى معه ولا تفيد .. ولكن معظم هؤلاء الناس الذين يعانون من صداع القلق يدمنون المسكنات .. يبتلعون كميات هائلة من الاسبرين والنوفالجين وما شابه ذلك .. فى البداية يتناولون هذه المسكنات املين ان تفيد صداعهم ثم يزدون من الكميات ثم يعتادون على تناولها بغض النظر عن عدم ماعليتها فى تخفيف الصداع .. ولا يتحرك هذا الانسان الا والمسكنات فى جيبه .. وادمان الاسبرين معروف ومنتهى .. وحديثا تم اكتشاف ان الاسبرين يعيد فى حالات الاكتئاب .. اى انه يرفع الروح المعنوية ويحدث بعض الانتعاش .. وهناك تجارب تجرى حاليا فى هذا الشأن .. ولكن المشكلة ان المريض يحتاج الى جرعات حادة لتحدث اثرًا نفسيا

ومن الصعب تناول هذه الكميات الكبيرة بألفم لأنها تؤثر على جدار المعدة ..

صداع القلق انن يتحسن بالمهدئات ، فهي تسبب استرخاءا في العضلات لأن صداع القلق هو تقلص العضلات ..

.. وقد ينكر الانسان أنه يعاني من أى قلق اذا قلنا له أن صداعه مصدره قلقه .. وهو صادق لأنه لايعانى من مشكلة ملحة ثقلة أو تخيفة .. كما أنه لا يعاني من اعراض القلق النفسى كمرض .. ولكنه رغم ذلك يعاني من صداع وخاصة في فترة المساء بعد نهاية يوم عمل .. وتفسير ذلك انه حدث تراكم لأحداث بسيطة مرت به خلال اليوم ولكنها كثيرة ومتعاقبة سببت له توترا في نهاية اليوم دون أن يشعر به بشكل مباشر ، أو دون أن يدرك سببا له .. فمئذ أن يفتح عينيه صباحا وهو يواجه مشاكل : في البيت .. في الشارع .. في العمل .. في كل لحظة .. هناك موقف أو منظر يثير الضيق ، أو يثير قليلا من التوتر .. ثم تمر حلالة أخرى .. وهكذا .. وكل موقف يترك أثرا بسيطا .. ومن مجموع هذه المواقف يحدث التوتر وينتج الصداع ..

.. وقد يشعر الانسان بالصداع وهو ذاهب الى مكان معين أو حين يقابل شخصا معينا .. ولا يلاحظ هو نفسه ذلك .. ولكن مع تكرار الصداع قد ينتبه الى ارتباط حدوث الصداع برؤية هذا الشخص أو بزيارة هذا المكان .. والسبب هو قلق خفى لا يدركه الانسان كقلق ، ولكن تدركه عضلات رأسه ورقبته وتحدث ألما .. قلق من رؤية هذا الشخص أو قلق من زيادة هذا المكان .



والصداع ذاته قد يثير قلقا وخوفا .. ويعتقد الانسان انه مصاب بشيء خطير في المخ .. وقد يفرض على طبيبه اجراء أبحاث معينة لا يرى الطبيب حاجة لها .. وإذا رفض الطبيب يذهب هو بنفسه لاجراء هذه الفحوص والأبحاث التي تثبت سلامة مخه .. ولكن ليطمئن قلبه ..

.. ومريض الاكتئاب يعاني أيضا من الصداع .. يأتي الصداع مع أعراض وآلام أخرى .. أو يأتي كعرض وحيد بالنيابة عن كل أعراض الاكتئاب .. وقد يصاحبه الوهم الذي يتحول الى اعتقاد راسخ بأنه مصاب بورم في المخ .. ولاشفاء إلا بواسطة العقاقير المضادة للاكتئاب التي تشفى الاكتئاب فيخفى الصداع ..

.. ومن حالات الصداع الشهيرة تلك التي تحدث بعد إصابات الرأس .. خبطه على الدماغ أو حادث سيارة أو وقوع من مكان مرتفع أو سقوط شيء على الرأس .. وإصابات الرأس قد يعقبها غيبوبة تطول أو تقصر .. وقد يحدث شرخ في الجمجمة أو تهتك في الأغشية المحيطة بالمخ ونادرا ما يصاب المخ ذاته .. ولكن في معظم الأحوال لا يحدث أي خدش .. ولكن إذا فقد المريض وعيه ولولادة ثوان فإن الحالة توصف بأنها ارتجاج في المخ .. ويخرج المريض من المستشفى سليما معافى .. ولكن تبدأ معاناته مع الصداع .. ويتدخل في ذلك عوامل كثيرة منها - وذلك هو الأهم - نوع شخصية وكذلك حجم الاستفادة التي ستعود عليه من استمرار الصداع مع أعراض أخرى كالنوار وعدم التركيز والاجهاد السريع .

فقد ينوقع تعويضا وخاصة في اصابات العمل .. وهذا النوع من الصداع قد يستمر شهورا طويلة .. وأحيانا بضع سنين .. وهو يتحسن نسبيا بالمسكنات .. ولكن هناك اتجاهات أن هذا الصداع عرض اكتئابي .. وأن هذا الانسان قد أصيب بحاله اكتئاب نتيجة إصابه رأسه وارتجاج مخه . وأن هذه الحالات تتحسن باستعمال مضادات الاكتئاب ..

.. وقد تستجيب الشخصية الهسترية للضغوط بالصداع .. وقد يظهر الصداع كعرض تحولى في مرض الهستيريا .. وفي هذه الحالة تصفه المريضة بأنه أظفح وأقسى صداع ولكن لا يبدو ذلك على وجهها واضحا .. ولا تستطيع أن تحدد مكانا معيناً ولكنه منتشر في كل الرأس . ولا يوجد وصف معين له وعادة ما يكون مصحوبا بالام أخرى في أماكن معينة من الجسم أو في الجسم كله ..

.. والانسان الموسوس يعاني أيضا من الصداع .. وبالذات الصداع النصفي .. ورغم أن اسمه نصفي ، الا انه في كثير من الحالات يشمل الرأس كله أو ينتقل من مكان لآخر .. ولكن النوع التقليدي يبدأ في احد نصفي الرأس .. والمشكلة ذات شقين الصداع نفسه ، واعراض ما قبل الصداع .. فقبل ظهور الألم قد يعاني المريض من اعراض شتى . كالغثيان أو القيء أو الام في المعدة أو تنميل الأطراف أو هلاوس بصرية في شكل خطوط تتحرك بسرعة امام العين وتحجب الرؤية بعض الوقت وفي احوال نادرة وقليلة يفقد المريض العذر ع

الحركة لشلل مؤقت في نصف جسمه المقابل لنصف الرأس الذى سيحدث فيه الصداع .. وهذا الشلل المؤقت قد يصيب عضلات الوجه أو عضلات العين .

هذه الأعراض تستمر بعض الوقت ثم يعقبها الصداع الذى يبدأ بجوار العين الى الخارج في نقطة معينة ويصفه المريض بأنه يشعر وكأنه أحد شرايين رأسه ينبض بعنف في هذه المنطقة ثم يزداد الصداع حده وانتشارا فيشمل نصف الوجه والرأس .. وقد يستمر ساعات أو أياما .. ويأتى على هيئة نوبات . قد ينام المريض ويستيقظ بدون صداع .. أو قد يصحو على الصداع .. وهو من أشد أنواع الصداع . وقد يسبب شللا تاما في حياة المريض ، فلا يستطيع التفكير أو التركيز في شىء وقد يتوقف عن العمل كما لا يستطيع الحديث مع أحد أو الاستمتاع بأى شىء .. وقد يستمر القىء مصاحبا للصداع ..

.. ولا أحد يستطيع حتى اليوم أن يدعى أنه يعرف سببا قاطعا للصداع النصفى .. هناك احتمالات كثيرة ولكن لا شىء مؤكد ..

فهو بدايه أكثر أنتشار بين المثقفين والأذكاء والطلموحين والذين يعانون قلقا مستمرا .. وأكثر انتشارا أيضا بين أصحاب الشخصية القهرية أى الموسوسين .. وهو أكثر قبل الدورة الشهرية ومع حالات الاكتئاب والقلق المزمن .. ويظهر بعد ارهاق نفسى وأيضا مع الارهاق الجسمانى ومع قلة النوم أو الجوع .. ويزيد في السيدات اللاتي يتعاطين حبوب منع الحمل .. ومع

التعرض الشديد للضوء وأكثر في الذين يعانون من مشاكل في العين كضعف الإبصار والاستجماتزم .. وهو أكثر في عائلات مرضى الصرع .. كما ثبت أنه يحدث تغييرات في رسم المخ أثناء نوبة الصداغ .. فهل هناك علاقة بين الصرع والصداغ النصفى ؟ أو هل هناك علاقة بين موجات المخ الكهربائي والصداغ النصفى .. ؟ .. مما يشير الى أن هناك ثمة علاقة لن بعض حالات الصداغ النصفى تتحسن باستعمال مضادات الصرع ..

\* \* هل السبب يتعلق بالهورمونات بدليل ازدياد نوبات الصداغ قبل الدورة الشهرية ومع استعمال حبوب منع الحمل واختفائها أثناء الحمل .. ؟

\* \* بعض حالات الصداغ النصفى ( القلة القليلة ) تكون بسبب وجود مشكلة عضوية مثل التشوهات الخلقية في الأوعية الدموية للمخ وذلك يمكن إستبعاده بسهولة بواسطة الأشعة التي تصور شرايين المخ أو باستخدام الكمبيوتر .

\* \* هل المشكلة نفسية من البداية للنهائية أم أن هناك باستمرار أحد العوامل العضوية ، ثم تأتي الحالة النفسية لتفجر الموقف كله ؟ أم أن مريض الصداغ النصفى يعاني نفسياً من جراء نوبات الصداغ الشديدة وبالتالي يحدث تغيير في شخصيته وأسلوب حياته ؟

لذا هو أكثر أنواع الصداع ايلاما وعذابا .. ؟ هو  
كذلك لأنه نصفى .. أو حين يشمل فقط نصف الرأس  
والوجه .. في هذه الحالة يشعر المريض بتركيز لأن هناك  
نصفا مقلبلا لايعانى من الصداع ..

الصداع الكلى أهون من الصداع النصفى حتى وإن  
كانا بنفس الدرجة .. والعلاج ؟ ..

مضادات القلق ومضادات الاكتئاب ومضادات  
الحساسية ومضاد الصرع .. كلها عقاقير تستعمل  
الآن .. والعقل الذى يفيد مريضا قد لايفيد مريضا آخر ..  
والعلاج ليس عقاقير فقط وإنما يبدأ أولا بالأطمئنان من  
أنه ليس هناك أمر مزعج .. ثم تفهم شخصية المريض  
ومشكلاته وصراعاته .. ثم معرفة الأشياء التى تسبب في  
حدوث نوبه الصداع كنوع معين من الأطعمة  
أو التعرض لضوء قوى ومباغت أو قلة عدد ساعات النوم  
أو الاجهاد الجسمى أو نقص السكر في الدم .. الخ ..  
أى أن الهدف هو معرفة نوعية المريض ونوعية  
صداعه .. وهناك عقاقير للوقاية أى لمنع حدوث نوبة  
الصداع وهناك عقاقير أخرى تؤخذ مع بداية حدوث  
النوبه ..

.. والصداع أمر عادى في حياة الإنسان .. ولكن هذا  
الإنسان وحده هو الذى يستطيع أن يقول أن صداعى  
هذه المرة مختلف .. في هذه الحالة يمكن اجراء فحوص  
ومتابعة الحالة .. وليس كل صداع وربما في المخ .. قد  
ينتج الصداع من أى التهاب في منطقة الأنف أو الأذن

أو الحلق أو أى مشكلة فى العين أو الأسنان  
أو اضطرابات الهضم أو مشاكل الفقرات العنقية  
أو ارتفاع ضغط الدم أو انخفاضه أو نقص السكر فى  
الدم ..

وقد يحدث بعد موت شخص عزيز وخاصة إذا كان  
قد مات بمشكلة فى رأسه .. وأى قلق يصاحبه صداع ..  
وأى مباراه مع انسان آخر قد يصاحبها صداع ..  
والاكتئاب هو صداع للنفس وللرأس معا .. والغريب أنه  
برغم أن الصداع هو ألم الرأس ، فإن المخ نفسه لا يشعر  
بالألم ، لأن ليس به نهايات عصبية حسيه . وإنما الألم فى  
الرأس يكون مصدره العضلات والأغشية المخية  
والأوعية الدموية فى المخ وكذلك الأعصاب التى تغذى  
الرأس والوجه والرقبة .. اليس عجيباً أن يكون المخ هو  
مصدر أى ألم فى جسمنا ، ورغم ذلك لا يشعر هو بأى  
ألم .. فهو اذن السيد الذى يؤلم ولا يتألم ..

## الروماتيزم وآلام المفاصل..

\* \* هناك مركز في المخ اسمه مركز الحركة من خلاله تصدر الأوامر للأطراف الأربعة لكي تتحرك .. وهي حركة خاضعة لإرادة الإنسان للسعي نحو هدف معين .. وحقيقته أن عقل الإنسان هو الذى صنع الحضارة ولكن من خلال أصابع الإنسان ومن خلال حركة قدميه من مكان لآخر ..

والعظام بينها مفاصل .. والحركة تتم عند المفصل .. والمفصل محاط بالعضلات التى تنقبض وتنشط لكي تتم الحركة . والعضلات تحصل على تغذية من الأعصاب الحركية الصادرة من المخ .. ولكي تتم الحركة سليمة هادفة لابد أن يكون الإنسان في حالة وعى كامل .. وتكون له إرادته الحرة .. وجهازه العصبى السليم وعضلاته السليمة وأيضاً مفاصله السليمة .. والمفصل السليم هو الذى لا يشكو الما .. والآلام المفاصل كثيرة ومتعددة .. ويمكن أن تعوق الحركة ..

والروماتيزم أشهر الأسباب .. أو أشهر الأمراض التى تصيب المفاصل فيحدث التهاب في أغشيتها ويسبب ألماً . ويعوق وظيفة المفصل ، وقد يسبب في النهاية حدوث تشوهات .. وهذه هى المشكلة الثلاث :

الآلم - العجز عن أداء الوظيفة - التشوهات .. وعشر الناس تقريباً أو أكثر يعانون من الروماتيزم والآلام المفصالية .. وهو ألم غير عادى أو أثاره غير عادية

فهو الم يصلح به عجز .. ألم يمنع الانسان من اداء  
وظيفته أو يقلل من كفاءته .. ألم يزداد مع الحركة  
أو لا يحدث الا حينما يتحرك الانسان .. وهذا يؤلم  
الانسان نفسيا .. أكثر الآلام النفسية عذابا تلك التي  
تنشأ من احساس الانسان بعجزه .. وهذه هي المشكلة  
الرئيسية لمرضى الروماتيزم الذي يعاني من مفاصله ..  
هناك آلام كثيرة تصيب جسم الانسان ولكن ألم المفاصل  
له مشكلته الخاصة .. مشكلة الحركة . والحركة هي  
ازادة وحرية .. الحركة هي العمل ..

ولذا فالعجز هنا هو عجز الإرادة وسلب الحرية  
واعاقة الانسان عن أداء عمله .. وفوق الألم المفصل  
يحدث الألم النفسى الذى يزيد الحمل على المفاصل فتزداد  
ألما ..

العوامل النفسية تلعب دورا هاما وحاسما فى حياة  
مرضى الروماتيزم .. فالروماتيزم يمثل منطقة هامة بين  
الطب العضوى والطب النفسى ..

فى بعض الحالات تكون العوامل النفسية هي السبب  
المباشر للاصابة بالمرض الروماتيزمى .. والحالة النفسية  
تعنى اما مرضا مزمنيا كالاكتئاب أو القلق أو مأساة  
مفاجئة؟ أى حدث خطير زلزل الانسان كموت عزيز  
أو خساره قاصحة .. أو أن المريض يعاني صراعات  
مكبوتة مثل كراهيته لشخص معين أو عداوته لانسان ما  
أو غضبه من موقف معين .. كبت هذه المشاعر يؤدى الى  
تغييرات فى جهاز المناعة الذى قد يتسبب فى مشكلة  
بالمفاصل ..



123456789101112131415161718192021222324252627282930313233343536373839404142434445464748495051525354555657585960616263646566676869707172737475767778798081828384858687888990919293949596979899100

ماهو جهاز المناعة .. ؟ هو جهاز لحمية الانسان ..  
جهاز عضوى منتشر فى الجسم وله خلايا ذات طبيعة  
خاصة .. خلايا حريبه مثل الجيش الذى تدريبه ويقف  
على الحدود للملاقاة أى عدو .. هذه الخلايا تفرز مواد  
تواجه وتقابل أى مادة غريبه تدخل جسم الانسان من  
الخارج .. اذن جهاز المناعة يحارب أى هجوم من الخارج  
ويطلق على هذا الهجوم تلك المواد التى يفرزها  
او يصنعها ، مثلما يطلق الجيش الرصاص على المهاجمين  
من الخارج .. هل يمكن ان يطلق الجيش الرصاص الى  
الداخل .. ؟ أى هل يمكن ان نتصور ان الجيش الذى  
أعده ودربه الشعب يطلق الرصاص على الشعب .. ؟  
صعب طبعا ان نتخيل ذلك .. ولكن هذا هو ما يحدث اذا  
أصاب الجنون جهاز المناعة .. ان هذا الجهاز فى هذه  
الحالة يصنع مواد تحارب أجهزة الجسم ..

.. هل حاله النفسه تؤدى الى اصابة جهاز المناعة  
بالجنون فتجعله ضد نفسه .. أى ضد جزء معين من  
الجسم الذى يحتويه .. ؟ هذا هو ما يؤكده كثير من  
البحوث .. وهو انه فى ظل حاله نفسيه معينه سواء  
الحالات المزمنه كالقلق او الاكتئاب او الحالات الطارئه  
كالكوارث فان خلايا يصيب جهاز المناعة .. وقد تظهر  
الاعراض المرضيه فى خلال ساعات من وقوع الكارثه ..  
وتتجسد الكارثه النفسيه فى صورة كارثه مفصلية ،  
فتلتهب المفاصل وتصرخ بالآلم والتورم والتيبس  
والاحتقان .. أى تصبح مؤلمة متورمة متيبسه محتقنه ..

والحالة النفسية أيضا قد تلعب دورا في استمرار الأعراض .. أى أنها تقلل من فاعلية العقاقير ، وكأنها تصر على أن يبقى المريض متألما عاجزا ..

.. بعض الأبحاث ترسم صورة للإنسان المستهدف للروماتيزم .. أى للإنسان المعرض للأصليه بالروماتيزم .. وتصفه بأنه انسان يتمتع بالشخصية القهرية .. وهو أيضا انسان طموح ومنافس ويحلم دائما بان يكون الأول اى فى المقدمة .. وهو انسان يتحكم فى انفعالاته وعواطفه .. أو بالأصح يكبت هذه العواطف والانفعالات .. لايعبر عن غضبه .. لايعبر عن عدائه .. يبتلع كل المشاعر السلبية فتتلقفها خلاياه وتوجهها لتدمير المفاصل فتتالم وتتورم وتتيبس وتحتقن كبديل لمشاعر الغضب والكراهية والعداء والعدوان التى تم كبتها ..

.. وهناك أبحاث نفسية أخرى تقول ان الروماتيزم يظهر ليعبر عن الصعوبات الشخصية التى يواجهها الانسان فى حياته فهو اذن أحد مظاهر هذه الصعوبات أو المعاناة من هذه الصعوبات ..

.. صعوبات تجعل الانسان عاجزا قليل الحيلة .. أو هى صعوبات تكشف عجز الانسان وضعفه وقلة حيلته أى قلة امكانياته .. فهناك مشاكل فى حياة الانسان تعزبه .. تكشفه .. تكشفه أمام نفسه ، وربما أمام الآخرين ولكن الأهم والأخطر أمام نفسه .. ولأن تلك المواجهه صعبة على النفس .. صعب أن يعترف الانسان بأنه أقل وأدنى .. صعب أن يعترف بأنه ضعيف أو خائف أو عاجز .. هنا تتفجر المفاصل بالألم والتورم والاحتقان كتعبير عن هذه الصعوبات أو كمظهر لهذه الصعوبات ..

والغريب والمدهش علميا أن كلمة روماتيزم تحمل هذه المعاني .. فاصل الكلمة روماتيزموس .. وهي أغريقية تعنى الحالة الوجدانية السيئة أو الضارة أو الشريرة التي انتقل أثرها من المخ الى المفاصل فأثر عليها .. اذن فقد ربط الروماتيزم بحاله الوجدانية المزاجية ..

وقد تعنى كلمة المزاج الشرير الحالة السيئة التي يعاني منها الانسان كالقلق أو الاكتئاب أو الاحساس النفسى بعد كارثة ..

وقد تعنى كلمة المزاج الشرير المشاعر السلبية المكبوتة كالكراهية والعداء والرغبة في العدوان .. المهم .. هو أن هناك ارتباطا ما بين الحالة الوجدانية والحالة المفصلية ..

والروماتيزم ليس فقط التهابا في المفاصل ولكنه قد يؤثر على القلب والمخ والأوعية الدموية والعضلات والكليتين ..

والتهاب المفاصل له أكثر من سبب .. ميكروبي .. فيروسى .. اضطراب في جهاز المناعة .. أو كبر السن .. أو إصابة من الخارج .. وقد لا يكون هناك سبب على الإطلاق .. يكون هناك آلام في المفاصل وتفضل كل الفحوص المختلفة في اظهار أى شئ غير طبيعى في المفاصل .. ولهذا اضيف الى كتب الطب عنوان جديد وهو "الروماتيزم النفسى"

ومعناه أن المفاصل تتألم دون وجود سبب عضوى ،  
ودون حدوث أى تغييرات باثولوجية مرضية فى مكونات  
المفصل .. وتكون هذه الآلام بسبب حالة نفسية يعانىها  
المريض .. وبالعلاج الحالة النفسية تختفى الآلام  
المفاصل ..

والأمر يجب ألا يبدو غريبا .. فالآلام قد يصيب أى  
جزء من الجسم كنتيجة أو كأحد أعراض الحالة  
النفسية .. والمفاصل جزء من الجسم .. جزء هام يحمل  
معانى حرجة : الإرادة - الحرية - الحركة - العمل -  
الاعتماد على النفس - الاحساس بالقوة - معانى مرتبطة  
بماضى الإنسان وحاضره ومستقبله .. معانى تأثرت  
بنشأته وتربيته وعلاقته بأسرته وبالمجتمع .. معانى  
مرتبطة بواقعة الحالى وقدراته وامكانياته ومدى تكيفه  
وقدرته على مواجهة الضغوط والمتطلبات والصعوبات  
والمشاكل المعاصرة .. معانى مرتبطة بطموحه فى الغد ،  
ومدى رصيدة الذى يساعده على تحقيق هذا الطموح ..  
ولذلك لا عجب أن تستجيب المفاصل بالآلم ،  
وبسرعه ، اذا حدث أى خلل فى التوازن النفسى ..



وسواء كانت الحالة النفسية هى المسؤولة ١٠٠٪  
عن الآم المفاصل أو كانت قد لعبت دورا بالاضافة الى  
العوامل العضوية الأخرى كما فى حالة الروماتيزم ، فإن  
المريض فى النهاية يتأثر نفسيا بألمه وعجزه ..

فالآلم في مرض الروماتيزم . أو في الالتهاب العظمي المفصلي هو ألم مزمن .. ويشد في أوقات مما يعوق الحركة وقد تحدث بعض التغيرات في الشكل وصعوبة في بعض الحركات .. قد يجعل المرضى حركتهم أقل وعلاقتهم محدودة .. شكل حياتهم يتغير . وأسلوب حياتهم يتغير أيضا .. يتأثر العمل بالمرض .. يتأثر طموحهم بالمرض .. تتأثر اهتماماتهم بالمرض .. تتأثر علاقاتهم بالمرض .. تتأثر عواطفهم بالمرض ..

ولهذا فإن المريض يعيد تكيفه مع الحياة الجديدة في ظل الألم الطويل وفي ظل الصعوبات الجديدة . ولا شك أن هذا يؤثر في شخصية المريض .. فكما أن المرض يصيب - أكثر - شخصيات معينة ، فإنه أيضا يترك آثاره على الشخصية ، مثلما يترك آثاره على المفصل .. يصبح المريض أقل مرونة .. يحدث تيبس في شخصيته مثلما حدث بعض التيبس في مفاصله .. يصبح أكثر حدة وأكثر عنادا وأكثر بعدا بعواطفه وأفكاره حتى عن الذين يعيشون معه وبجواره ..

.. لكل هذا فإن اهتمامنا يجب ألا يوجه إلى المفاصل فقط .. فلا بد من تقييم الجانب النفسي بالإضافة إلى الجانب المفصلي العضوي .. ومريض "الروماتويد" يحتاج إلى اهتمام خاص .. لأن المرض يؤثر بشكل واضح في حياته وبالتالي في حالته النفسية ..



فهو قد يعانى من الاكتئاب .. قبل المرض أو مع  
أوبسبب المرض .. وقد يكون من نوع الاكتئاب الباسم  
أوالمقنع .. أى أن المريض لايشكو بشكل مباشر من  
الاكتئاب .. فهو يبتسم وهو يؤكد أنه لايشعر بأى  
حزن .. ولكن أشياء كثيرة أخرى تتغير وتشير الى أنه قد  
زهّد الحياة .. وفي هذه الحالة فهو يحتاج الى المساعدة  
عن طريق العقاقير المضادة للاكتئاب والتي تؤدى دورا فى  
تخفيف بعض الامه ..

وقد يعانى مريض الروماتويد من القلق .. بعض  
هؤلاء الناس تكون شكاوهم بالاضافة الى الامهم التوتر  
والعصبية والصداع وسرعة ضربات القلب وأحيانا  
الاسهال المزمن ..

وهناك مناعب أخرى فى العمل ومع الزوج والأبناء  
فالمشكلة ليست فقط عقاقير لعلاج الالتهاب وتخفيف  
الآلام ..

وليست فقط عقاقير لعلاج الاكتئاب والقلق وانما لابد  
من الاقتراب من حياة المريض .. حياته فى ضوء آلامه  
النفسية والجسدية .. كيف يتكيف مع القدر الموجود من  
الآلم ؟ كيف يتكيف مع القدر الموجود من الحركة ؟  
كيف يتكيف مع الشكل المتغير لمفاصله .. ؟ .. كيف يعيش  
حياته ويتعامل مع الناس ويواصل عمله وطموحه  
ويستمتع نفسيا وجسديا .. كيف يتقبل العلاج وينفذه ..  
أى كيف يكون متعاوناً مع طبيبه ..

كيف يقبل المريض بعض التنازلات وهو متفائل وسعيد وراض .. فالمريض قد ينقلب ضد نفسه مثلما ينقلب جهاز المناعة ضد الجسم .. وهذا معناه أن نزعة تحطيم الذات مسيطرة عليه وهي حاله تشابه الانتحار .. فيهمل العلاج .. ويهمل وزنه .. بل ويتعمد السلوك الذي يسيء الى حالته العضوية ويؤدي الى تدهورها ..

اذن حالة الروماتويد ، أو أى حاله تسبب الإما في المفاصل ، لها أبعادها المختلفة العضوية والنفسية والاجتماعية .. وأى اغفل لأحد هذه الجوانب يعوق تقدم وفعالية العلاج .. فهناك شفاء كامل لبعض الحالات .. ونسبه أكبر تتحسن .. ونسبه ضئيلة لاتتعدى العشر لاتتحسن ..

المهم هو الحالة المعنوية المضاحبة والتي يجب أن يسيطر عليها التفاؤل والرضى .. انه الرضى الذى يجعل الصعب سهلا .. يجعل المرفوض مقبولا .. يجعل القبيح جميلا .. انه الرضى الذى يقلل من تأثير العجز ويملا نفوسنا بروح الكفاح والسعى ..

انه الرضى الذى يملأ النفس سرورا فيجعل للألم مذاقا مقبولا ..

\* \* \*

## الأم أسفل الظهر ..

..

الأم أسفل الظهر .. لماذا هي منتشرة الى هذا الحد .. ؟ ومن منا لم يعان من الام في ظهره وخاصة في المنطقة السفلى .. ؟

.. والأم أسفل الظهر بالذات يمكن أن تأتي في صورة متقطعة ولكنها تظل ملازمة للإنسان مدى حياته على الأرض .. تأتيه على هيئة نوبات تستمر أياما أو أسابيع ثم تختفي شهورا أو عاما أو أكثر لتعاود الظهور مره أخرى .. ولكنها أيضا قد تستمر سنوات طويلة دون انقطاع .. ربما فقط تخفت حدتها دون أن تختفي تماما .. تهذا في أوقات وتشتد الى حد الاحساس بالعجز في أوقات أخرى ولا أحد يعلم بدقه لماذا تزداد .. وفي احصائية علميه أن أمريكا تفقد كل عام ٥ ملايين يوم عمل بسبب الام الظهر .. وفي احصائية أخرى من نفس البلد أن حالات الام الظهر تمثل أعلى نسبة من المترددين على الممارس العام في أمريكا .

والمثير أن هذه الدراسات ودراسات أخرى تشير أنه في أغلب هذه الحالات لا يوجد دلائل تشير على وجود حاله عضويه فالعوامل النفسية تلعب دورا هاما وخطيرا في الام أسفل الظهر .

ولكن هنا أيضا أسبابا عضويه وهي كثيرة ويجب الكشف على المريض واجراء الفحوص اللازمة لاستبعادها قبل ان نتهم العوامل النفسية .. ولكن حتى في حالة



وجود سبب عضوى فان الحالة النفسية قد تتأثر بسبب الألم وبسبب الاحساس بالعجز الذى ينشأ عن وجود ألم فى هذه المنطقة بالذات .. فقد تؤدى آلام أسفل الظهر الى صعوبة الجلوس أو الوقوف أو المشى وربما صعوبة النوم بالطريقة التى اعتادها الانسان .. وايضا وتلك نقطة هامة صعوبة الاتصال الجنى بالزوجة ولذا فان العجز الجنى قد يكون أحد المضاعفات النفسية لآلام الظهر .. ولكن العكس صحيح أيضا وهو أن الانسان قد يعانى من العجز الجنى لآى سبب ولذا يوضع فى موقف صعب وحرَج للمغاية فتظهر هنا آلام أسفل الظهر لتغطى عجزه وحرجه .. وتصبح المعادلة كالآتى انا اعانى من ألم فى أسفل الظهر ولذا فانا لا أستطيع مزاوله الجنس ..

ولذا فان الطبيب يركز على الموضوع الجنى فى كل الحالات .. وقد ينكر المريض هذه العلاقة بين الأم ظهره وبين ضعفه الجنى .. وقد يؤكد ( عكس الحقيقة ) على أن آلام ظهره هى التى بدأت ثم أعقبها العجز الجنى مما يعطى انطبعا ( خاطئا ) للطبيب أن هناك سببا عضويا وراء كلتا الحالتين .. وبذلك نستطيع أن نقول أن الأم أسفل الظهر لها معنى .. وهو معنى خاص بالمريض ذاته .. معنى مرتبط بصراعاته النفسية التى يعانى منها .. قد يكون احساسا بالذنب لاندماجه فى علاقة محرمة .. وتأتى هنا الأم الظهر كرمز للعقاب الذى يستحقه والذى يجب أن تمتد مضاعفاته الى العجز الجنى .

وقد يكمن السبب وراء اضطراب علاقته بزوجه ..  
حين يختفى الحب تموت الرغبة .. والرغبة الميتة تميت  
الأعضاء .. ولابد من البحث عن سبب آخر لعجز  
الأعضاء لأن الكراهية مكبوتة ولا يمكن التعبير عنها ،  
ولذلك تظهر على السطح أو على الظهر الآم أسفل الظهر ..

وقد يفقد الرغبة في زوجته لاعت كراهية لها ، ولكنها  
لأنها هي التي أضعفت أو أمتت الرغبة لديه حين فقدت  
أوتخت عن بعض أنوثتها ..

وأیضا حين تتفوق الزوجة اجتماعيا او اقتصاديا او  
حين تتفوق في عملها وتعلوا على زوجها فينقصم ظهره  
ويظهر الآلم ليدارى عجزه الجنسي الناشئ عن عدم رغبه  
فيها ..

.. ولنفس الأسباب تصاب المرأة بالآلم الظهر حتى  
يرحمها ، أو بالأصح يرحم نفسها ويبعد عنها في  
الفراش .. الآلم الظهر في هذه الحالة حتى وان كانت  
شديدة وقاسية أهون عليها من هذه العلاقة التي  
أصبحت تمقتها وتشمئز منها ..

ولأننا في مجتمعنا لانتحدث عن الجنس فإننا نظهر  
رغبتنا فيه أو اعراضنا عنه بطرق أخرى أو بأجزاء  
أخرى من أجسامنا .. وأسفل الظهر من أكثر الأماكن التي  
تحمل معانى ورموزا جنسية ..

والأسباب العضوية كثيرة ومعظمها يتعلق بالعمود الفقري ومشكلاته .. أكثر الأسباب الانزلاق الغضروفي وقد يصاحب ذلك الألم في إحدى الساقين أو كليهما .. والانزلاق الغضروفي قد يحدث بين الفقرات العنقية حيث يسبب الآلام في الرقبة والذراعين .. وعادة ما يحدث بعد حركة مفاجئة أو رفع شيء ثقيل من على الأرض أو الانحناء وقد يبدأ بشكل تدريجي ويبدأ الألم في الرقبة أو الظهر ثم يمتد إلى الساق أو الذراع في مسار الأعصاب الحسية التي تغذي الجلد والعضلات ويزداد الألم مع زيادة الضغط في السائل الشوكي الذي يحيط بالأعصاب الخارجية من الحبل الشوكي ، وذلك حينما يعطس أو يكح المريض .. وفي الحالات التي يهمل في علاجها وخاصة بعد مرور وقت طويل ، تصاب العضلات بالضمور بشكل تدريجي وعلى مدى طويل أيضا ..

والانزلاق الغضروفي يعالج في البداية بالراحة والمسكنات والتمارين مع تحاشي رفع أي شيء ثقيل من على الأرض وعدم الانحناء .. وحالات كثيرة تستجيب لهذا العلاج البسيط الذي تلعب فيه الوقاية والتمارين العامل الأساسي .

وهناك أسباب أخرى في العمود الفقري تؤدي إلى الآلام الظهر مثل الكسور والأورام والالتهابات والتشوهات الخلقية . وكلها أسباب لها أعراض أكلينيكية واضحة ويمكن الكشف عنها بسهولة بواسطة الأشعة والفحوصات المعملية ..

والمقصود بالكلمة "عرق النساء" هو الآلام الممتدة في  
الساق من الظهر لأحد الأسباب السابقة ..

.. والضعف الجنسي لا يحدث إلا مع إصابة الأعصاب  
المغذية للأعضاء والعضلات الجنسية بشكل مباشر وهذا  
نادر الحدوث ، لأن الانزلاق الغضروفي في هذه المنطقة  
نادر .. فعاده ما نرى ذلك في حالات الكسور الناتجة عن  
الحوادث أو الوقوع من مكان مرتفع أو من على ظهر  
حصان مثلا ..

ولذا فإن الضعف الجنسي الذي يصاحب الأم أسفل  
الظهر هو ضعف له معنى أو ضعف بسبب الألم ..

وبعض الأمراض النفسية يصاحبها الأم في أسفل  
الظهر كأحد الأعراض .. كالإكتئاب والقلق الهستيريا ..  
وقد تكون هذه الآلام هي العرض الوحيد في تلك الأمراض  
وهنا أيضا وبالأذات تحمل أكبر المعاني .. أنها تحمل  
المرض كله وتعبر عنه بمفردها ..

.. وبذلك تتضاعف مسئولية الطبيب .. فلذا جاءه  
مريض بالأم في أسفل الظهر فعليه أن يستبعد أولا  
الأسباب العضوية ، ثم عليه أن يستبعد ثانيا وجود  
مرض نفسي عبر عنه المريض بالأم الظهر .. ثم عليه بعد  
ذلك أن يعرف شخصية المريض .. فبعض الدراسات  
أثبتت أن بعض الحالات تتميز بشخصية غير سوية  
لا تنسم أساسا بالنضج .. فهي شخصية عاجزة  
اعتمادية .. وهذه الشخصية تعتمد على الألم في تنظيم  
علاقاتها بالآخرين .. أي يصبح الألم هو محور حياتها

ولاحديث لها الا وصف الالكم وماتشعر به .. ودائما ماتراه  
وهو يضع يده على ظهره متوجعا ويمشى بطريقة خاصة  
متوجعا أيضا أو يميل بجسمه على المكتب .. وتراه وهو  
يتناول المسكنات ويهمه أن يراه الآخرون وهو يبتلع هذه  
الأقراص .. ويعتذر عن عدم القيام بالمهمات التي توكل  
اليه ، وكثير الغياب عن عمله ، وكثير التردد على الأطباء  
طلباً للاجازات المرضية .. وأيضا كثير الاعتذار لزوجته  
لعدم قدرته على أداء واجباته الزوجيه ، وذلك لأن ظهره  
يؤلمه ..

\* \* \*

## آلام البطن ..

\* \* يوجد في بعض دول العالم عيادات خاصة يطلق عليها عيادات الألم .. الألم لأي سبب وفي أي مكان .. وفي عيادة الألم يتم تقييم شامل لحالة المريض من الناحية العضوية والنفسية والاجتماعية .. والعيادة تضم خبراء متخصصين في فروع الطب المختلفة .. ولاهم لهم الا الألم كعرض له اسبابه التي يجب أن يعرفوها وله أيضا علاج .. يذهب المريض الى عيادة الألم ليقول لدى ألم في الرأس أو البطن أو الظهر أو أي مكان اختاره الألم .. يفحصه في البداية طبيب تدرس في سماع شكاوى الألم الصادر من أي مكان .. ثم ينضم اليه طبيب آخر متخصص في هذا المكان .. أي متخصص في الرأس أو البطن مثلا .. ثم يقرران له قائمة من الفحوصات المعملية والأشعة .. ثم يراه الطبيب النفسي ليقرر حالته النفسية .. أي مرض نفسي أو عقل يعانى ؟ .. أي عوامل نفسية اسهمت في ظهور الألم أوضاعفت من الاحساس به .. أي مضاعفات نفسية ألقت بالمريض بسبب هذا الألم ..

.. أي أن امام الطبيب النفسي عدة أسئلة يجب أن يجد الاجابة عليها .

- \* هل الألم سببه مرض نفسي ..
- \* هل العامل النفسي ضاعف من الاحساس بالألم العضوى ..

هلى' علقى المريض نفسيا بسبب الألم  
العضوى .. بمعنى آخر هل هو ألم نفسى  
خالص ، أو عضوى خالص ، أو مزيج من  
الاثنين .. وإذا كان مزيجا فمن يحمل الوزر  
الأكبر ، وبأية نسبة .. ؟

وقد يستعين الطبيب النفسى بالاختصاصى الاجتماعى  
ليدرس أثر الألم على حياة المريض فى أسرته وفى عمله وفى  
المجتمع .. والاختصاصى النفسى قد يساعد فى إجراء  
الفحوص النفسية اللازمة ..

ثم تجتمع لجنة الألم وأمامها المريض وقد تجمعت  
أمامهم كل المعلومات .. ومن خلال ذلك توضع خطة  
علاجية متكاملة تشمل علاج المرض وتخفيف العرض أى  
الألم وذلك بالوسائل العضوية والنفسية معا وذلك  
لاعتبار الألم مشكلة نفسجسية أو جسمنفسية ..

.. الأرقام الصادرة عن عيادات الألم تقول : أن ١٧٪  
من المرضى يشيرون الى البطن كمصدر الوحيد للألم ..  
وأن ١٢٪ يشيرون الى البطن مع أماكن أخرى .. أى أن  
٢٩٪ من المرضى يعانون من الألم مصدرها منطقة البطن ..  
المثير أكثر هو أن ٥٠٪ من هؤلاء المرضى لا يعانون من أية  
حالة عضوية على الإطلاق .. أى أن أهمهم ترجع الى  
عوامل نفسية ..

ونفس الأرقام تصدر عن عيادات الجهاز الهضمى  
التي تؤكد أن ٤٠٪ من المرضى الذين يترددون بسبب الأم  
واضطرابات فى الجهاز الهضمى لا يعانون من مرض

عضوى فى الجهاز الهضمى وانما يعانون من اضطرابات  
فى وظيفة الجهاز الهضمى بسبب اضطراب فى الحالة  
النفسية ..

اذن البطن يلى الرأس كمصدر للألم بسبب الحالة  
النفسية المضطربة .. وهو من أغرب أنواع الآلام ..  
فالمريض يعجز عن وصفه بدقه .. فأحيانا يصفه بأنه  
وجع ، وأحيانا أخرى يشعر به كمغص ، وفى أحيان  
كثيرة يصفه بأنه احساس بعدم الارتياح أكثر منه الما ..  
يشعر به فى تجويف البطن الى أعلى فى منطقة المعدة  
بالذات أوالى أسفل فى الجانب الأيمن أو الأيسر أو قد  
يشير الى بطنه كله ويتألم لآى ضغط بسيط على جدار  
البطن ..

ونادرا مايوجد الألم وحده وانما تصاحبه أعراض  
أخرى كالانتفاخ أو الغثيان والتجشؤ ، وربما القيء  
أحيانا أو الاسهال أو الإمساك .. وأحيانا يشعر أن الآلام  
صعدت الى صدره ووصلت الى حلقه كصاروخ من نار ..  
وقد تمتد الأم البطن الى الشرج أو الى الأعضاء  
التناسلية .. وهذه الاعراض قد تداهم المريض صباحا  
عقب استيقاظه من النوم أو قد تزوره مساء فقط أو كل  
الوقت .. وقد تشتد قبل موعد الأكل أو بعد الأكل مباشرة  
أو قد لاتظهر الا وهو يجلس الى المائدة أثناء الأكل . وقد  
تظهر مع اكالات معينة أو مع أى أكل ..

.. وقد يتذكر المريض أن هذه الاضطرابات لاتصيبه  
الا بعد انفعال أو فى مواجهة مشكلة وقد ينكر تلك الصلة  
تماما



الا أن الحقيقة العلمية تؤكد أن العامل النفسى دائما موجود فى كل اضطرابات الجهاز الهضمى .. قد يكون هو السبب الاول والأوحد وقد يقف بجانب أسباب أخرى عضوية يؤازرها ويساعد فى أحداث الإصابة اللازمة .. إذن فأى عرض فى هذه المنطقة .. لا يخلو من معنى .

وقد يبدو أن الام البطن لا تمثل صعوبة تشخيصية للطبيب ولكن الحقيقة غير ذلك وخاصة فيما يتعلق بتحديد أهمية دور العامل النفسى فى الحالة ..

والمشكلة تكمن فى أن الحالة النفسية تحاش تغيرات فعلية فى الأنسجة تعرف بالتغيرات الباثولوجية يراها الطبيب رأى العين بمنظاره الذى يسير عبر القناة الهضمية ابتداء من الفم أو من الشرج .. هذه التغيرات الباثولوجية تحدث بسبب الحالة النفسية وتحدث أيضا بسبب عوامل عضوية فمن يلوم الطبيب ؟ .. وأى خطئه علاجيه يضعها للمريض . ؟

وبسبب هذه المشكلة فإن مرضى كثيرين يتناولون العديد من العلاجات ولفترات طويلة جدا دون ظهور أدنى تحسن أو تحسن ضئيل جدا ....

.. والأمراض العضوية التى تصيب الجهاز الهضمى تدخل معظمها فى دائرة الأمراض النفسجسمية .. أى أمراض عضوية أسهمت الحالة النفسية المضطربة فى حدوثها أو فى ظهورها .. وهذا يعنى أنه حتى وإن كانت الحالة عضوية الا ان العلاج يجب ألا يقتصر فقط على العلاج العضوى وإنما يجب توجيه عناية خاصة للحالة

النفسية .. واهمال الجانب النفسى يجعل اضطرابات الجهاز الهضمى مزمنة .. فالمريض يظل يشكو لسنوات .. يتحسن بعض الوقت أو يشفى لبعض الوقت ولكن حاله تعاوده مرة أخرى ..

.. وقرحة المعدة والاثنى عشر من أبرز الأمراض التى تحدث لما يشعر به المريض فى منطقة البطن .. وهى الآم لها علاقه بالأكل .. أى قد تزيد مع الأكل كما فى حالة قرحة المعدة أو تختفى مع الأكل كما فى قرحة الاثنى عشر ..  
.. ولاخلاف الآن أن القرحة سببها نفسى أو نفسى وعضوى .. والتكسات تحدث لأسباب نفسية ..

وقد يشكو المريض من آلم القرحة دون وجود قرحة .. وفى هذه الحالة يفشل الطعام فى تخفيف الآلام .. وإذا بحثنا فى تاريخ عائلته فسوف نجد أبا أو أما أو أخا عانى من حالة مشابهة .. أى عانى من آلام البطن .. والمريض يصف احساسه بأنه عدم ارتياح أكثر منه آلاما .. ويصاحب ذلك انتفاخ وغازات وربما تجشؤ ..

وكل البحوث من كل العالم تعطى العامل النفسى مكانة بارزة .. وفى نصف الحالات كان الأب يشكو من حالة مشابهة .. آلم فى البطن لسبب نفسى أو لسبب عضوى .. أى ابن الطفل كان يسمع أباه مثلا يمك ببطنه ويتلوى أو يصرخ .. أو يرى أمه دائمة الشكوى ودائمة التردد على الأطباء .. فارتبط الآلم عنده بالبطن .. أى من يتآلم أو من يريد أن يتآلم يجب أن يمك ببطنه .. فالبطن هو مصدر كل الآلام فى الأرض ..

.. وبحث مثير أثبت أن ثلث المرضى الذين يسكنون من  
المافي البطن قد فقدوا أحد الوالدين عن طريق الموت ..  
والسبب كان مرضا في البطن .. فقد مات أحد الوالدين  
وهو يتألم ببطنه ..

ولماذا الوالدان بالذات ؟ هل هو العامل الوراثي .. ؟  
هل هذا معناه أن المريض الذي يقف أمامنا الآن متألما  
ببطنه قد ورث من أحد الوالدين حساسية الأعصاب  
المغذية للجهاز الهضمي .. وحساسية الأعصاب معناها  
الاستجابة السريعة في حالات القلق والمواقف الصعبة في  
الحياة .. الجهاز الهضمي يتغذى بالجهاز اللاإرادي ..  
وهو جهاز يعمل بشكل تلقائي ومستقر منذ أن يولد  
الإنسان وحتى يموت .. يعمل بدون إرادته من الإنسان ..  
وهذا الجهاز فرعان .. فرع يطلق عليه اسم الجار  
سمبتاوى ( العصب الحائر ) وهو مسئول عن انقباض  
عضلات القناة الهضمية فيندفع الطعام من مكان إلى مكان  
ومسئول أيضا عن إفراز الحامض والمخاط .. والفرع  
الثاني يسمى السمبتاوى ووظائفه مناقضه لوظائف  
العصب الحائر أى في الاتجاه المعاكس .. وحين يقلق  
الإنسان ينشط بشده العصب الحائر ويغطي على الفرع  
السمبتاوى ويكتم صوته .. فتتحرك القناة الهضمية  
حركات غير طبيعية وتحتقن ويزداد إفراز الحامض  
والمخاط ويشعر المريض بكل الأعراض التي يمكن أن  
تحدث مع أى مرض يصيب القناة الهضمية في أى مكان :  
انتفاخ .. حرقان .. وجع .. مغص .. غثيان .. قيء ..  
تجشؤ .. اسهال .. عسر هضم ..

١٦٤

.. بعض الناس يستجيبون بجهازهم في حالات القلق .. نقطه ضعفهم في هذا الجهاز .. وبعض الدراسات تحاول أن تقول أن الإنسان يرث هذا الاستعداد .. ويدعم ويتأكد حين يرى أحد الوالدين دائم الشكوى بالجهاز الهضمي .. وأكبر هذه تصيب الإنسان حين يموت أحد والديه سواء كان طفلاً أو كان يقترب من الشيخوخة .. فاحساس اليتيم يعاني منه الطفل والكبير .. وهو احساس بالضيق .. كالثمره التي تقع من على الشجرة أو التي تقع لأن الشجرة قد انتزعت من الأرض أو لقطع ساقها .. فالوالدان هما الجذع الممتد في الأرض وهما الساق التي تحملنا في طرفها ..

الإنسان الذي يموت أحد والديه قد يشعر بالضيق بشكل مباشر ولفترة ما أو قد يتحرك عقله الباطن بكل مخاوف الطفولة ومخاوف الانفصال .. هذه المخاوف عرفها الطفل واختزنت في عقله الباطن في الاوقات التي كانت أمه تبعد عنه ..

انها حالة الأسى التي يصاب بها الإنسان حين يفقد أحد والديه .. في البداية لا يشعر بشيء ويبدو صامداً مستقبلاً أمر الله وكان تنميلاً قد أصاب وجدانه .. ثم ينكر حالة الموت ويتصور أن الذي مات سوف يطرق الباب ويأتي لزيارته .. أي أنه لم يموت .. ثم تبدأ مرحلة القبول والاعتراف بالواقع ويصاحب ذلك حزن عميق .. وهذا الحزن يهبط الى البطن حيث كان يشكو العزيم الذي مات .. وهنا يتوحد الإنسان مع حبيبه .. فيشعر مثلما كان يشعر ويتألم مثلما كان يتألم .. وقد تظل حالة الأسى

لمدة سنوات .. وهذا يعنى أن مريضنا سوف يظل ممسكا  
ببطنه طوال هذه السنوات ..

.. والبيئة قد تكون أكثر تأثيرا .. فالصور القديمة  
لاتغادر عقل الطفل .. تظل محفورة في ذاكرته وتنتقل الى  
خياله بسهولة وبدون استدعاء ارادى .. والصورة التي  
حفرت في عقله هي صورة أمه وهي تتألم من بطنها ..  
يصبح هو نفسه بعد ذلك مشغولا بجهازه الهضمى ..  
ويصبح حساسا لآى تغير يطرأ على احساسه ببطنه ومثل  
هذه التغيرات متوقعة لآى سبب .. وابتز هذه الاسباب  
القلق .. ولهذا فإن قلقة ينعكس بسهولة على جهازه  
الهضمى وتظهر الأعراض بسرعة . كى يصبح بطنه  
وسيلة للتعبير عن آى ألم نفسى .. آى للتعبير عن  
معاناته .. آى معاناتها أن يمسك ببطنه ويظهر ألمه الذى  
يشعر به فعلا ..

والأم البطن لأسباب نفسية تاتى في صورة اكلينيكيه  
تشابه او تتطابق تماما مع الآلام التى تحدث لأسباب  
عضوية مثل القرحة أو التهاب الزائدة الدودية ..  
والأبحاث اثبتت أن الزائدة الدودية تستأصل فلما فى  
٥٠٪ من الحالات .. فالمريض يأتى شاكيا من آلام تشخص  
اكلينيكيًا على أنها التهاب حاد فى الزائدة الدودية يهدد  
بانفجارها وتجرى جراحه فورية .. ثم يثبت التحليل  
الهستولوجى سلامة الزائدة .. آى أنها لم تكن ملتهبة  
ولم تكن سبب الآلام الحاده .. والمرارة أيضا تستأصل  
بنفس الطريقة .. وقد يستأصل الرحم .. ورغم ذلك  
لاتختفى الآلام .. لأن الآلام ليس مصدرها البطن ..  
ولكنها تاتى من أعلى من الرأس



.. والتغيرات الانفعالية تظهر آثارها في نفس اللحظة  
على المعدة وعلى الأمعاء الدقيقة والغليظة .. والآلام التي  
تظهر في حالة القلق الحاد يكون مصدرها الأمعاء  
الغليظة ..

والحالة الواجديّة تؤثر على حركة الأمعاء الغليظة  
بإحدى طريقتين : أما حركة زائدة مع اسهال أو ضعف  
الحركة مع الإمساك ..

الحركة الزائدة يصاحبها اندفاع الدم واحمرار جدار  
الأمعاء وانقباض العضلات الطولية .. ان كلمة تثير  
الغضب يمكن أن تؤدي إلى مثل هذه التغيرات وكذلك  
القلق الحاد والصراعات .. أما في حالة قلة الحركة فإن  
السبب النفسي المباشر هو الاحساس بالهزيمة الذي  
يؤدي إلى الاكتئاب والانطواء .. تقل الحركة وينسحب  
الدم ويقل المخاط ويحدث الإمساك ..

ومشكلة المشاكل القولون العصبي .. أكبر مصدر  
لمتاعب الجهاز الهضمي .. هكذا يؤكد أطباء هذا الفرع  
فنصف الحالات التي تتردد عليهم يعانون من مشكلة  
القولون العصبي .. ولا يوجد تفسير لما هو أكثر انتشارا  
في مصر .. والترجمة الدقيقة ليست القولون العصبي ،  
والأدق منها القولون سهل الاستثارة .. أي الذي  
يستجيب بسرعة لمثيرات وبواعث القلق والاستجابة  
تكون شديدة فيتحرك بطريقة عصبية وتنقبض عضلاته  
حتى يمكن أن يحس تحت عضلات البطن ويحدث الإما  
شديدة وقد يصاحب ذلك حالات من الاسهال  
أو الإمساك .. فهو عصبى وقلق ومقلق ومعذب أيضا ..



فصاحبه لايشعر بطعم الراحة ولابطعم الاسترخاء ..  
فأعراضه تظهر بسبب التوتر وهو أيضا يزيد صاحبه  
توتراً بسبب أعراض أخرى مزعجة كالانتفاخ وضيق  
التنفس والاحساس بالدوخة وزغلة العين وايضا  
الصداع ... ومع كل هذه الأعراض أو بعضها لا يستطيع  
الانسان التركيز أو الاتقان .. وصاحب هذه المشكلة اعتاد  
ابتلاع عشرات الأنواع من العقاقير .. قبل الأكل واثناء  
الأكل وبعد الأكل وحين الاستيقاظ من النوم وقبل  
النوم .. عقاقير للهضم وأخرى ضد الذلبيصات ..  
وعقاقير للامساك أو الاسهال حسب الحالة .. وايضا  
عقاقير مهدئة .. ومعظم العقاقير التي تعالج الأعراض  
المختلفة للجهاز الهضمي يدخل في تركيبها أحد  
المهدئات ..

والقولون العصبي أكثر انتشارا بين النساء ..  
والحالة تستمر لسنوات طويلة وفي الغالب حتى نهاية  
العمر أو حين تختفي كل أسباب القلق في حياة الانسان  
وهذا مستحيل أو حين يصاب الانسان بالتبدل الوجداني  
وذلك أيضا مستحيل أو تلك مصيبة أكبر ..

وعادة ما تبدأ الحالة في سن مبكرة حوالي العشرين ..  
وليس كل انسان يقلق يصاب بالقولون العصبي .. أي أن  
القلق وحده لا يكفي .. فالقولون العصبي له ناسه .. وكل  
الدراسات اتفقت وأجمعت - دون أن نقض احداها - على  
أن هناك انسانا معيناً مستهدفاً للاصابة بالقولون  
العصبي .. هو أولا انسان ذكي وشديد الطموح .. الذكاء  
بدون طموح لا يؤهله للاصابة بالقولون العصبي ..

والطموح فقط لا يكفي بل يجب أن يكون طموحا شديدا ..  
 طموحه لا بد أن يفوق قدراته وامكانياته حتى وإن كان  
 شديد الذكاء . طموحه الذى يدفعه لأن يكون الأول  
 دائما .. الأول فى كل شيء فى دراسته .. فى عمله .. بين  
 أصدقائه .. لا يرضى بالمركز الثانى فى أى شيء .. وهذه هى  
 قضيته الأولى والرئيسية ولا شيء يشغله عن ذلك .. وهذا  
 الانشغال الدائم والذى يصبح هما هو القلق ذاته .. فهى  
 حالة دائمة من القلق فى النوم واليقظة .. لهذا فالنوم  
 دائما قليل وغير مريح .. والأرق إحدى السمات البارزة ..  
 والاستعانة بالنوملات يبدأ فى سن مبكرة .. والنوم  
 ضرورة قصوى لأن يعقبه يوم عمل .. فهو لا يضيع وقته  
 هباء .. فلا وقت إلا للعمل .. ولذا فهو لا يستطيع أن  
 يسترخى .. وحين تبدأ أعراض القولون العصبى  
 تتضاعف المعاناة .. يزداد القلق ويقل النوم .. والألم  
 يحدث اضطرابا فى حياته وفى طعامه كما يحد من حركته  
 وانطلاقه ..

.. ودراسات أخرى أثبتت أن القولون العصبى ..  
 أكثر انتشارا بين أصحاب الشخصية القهرية .. أى أن  
 الموسوس الدقيق العنيد المنظم الحساس هو أكثر عرضه  
 للقولون العصبى .. فهو متوتر من رأسه ومتوتر أيضا من  
 أمعائه وربما متوتر من كل عضلة فى جسمه .. فالتوتر هو  
 السمة البارزة لهذه الشخصية ..

ودراسات أخرى أكدت على المخاوف .. أى الاحساس  
 الدائم بالخوف وبالتهديد ، وبالتالى بالتحفز .. التهديد  
 من الخارج وأيضا التهديد والخوف من الداخل حيث



ألرغبـلت العـدائـية العـدوانـية .. والـبعض يؤكـد علـى أن  
السـمة الغالبـة فـى الشـخصـية الـتى تصـاب بالقولـون  
العـصبـى هـو الاحـساس الدائم والمستمـر بالذنب دون  
مـاسبـب أو لـاسبـاب تافهـة وبـسـيطة ..

.. ومن خلال خبرتى الشـخصـية أرى كـثيرين من  
مرضى الاكـتئاب يشـكون من القولـون العـصبـى ، وأرى  
القولـون العـصبـى أكـثر انتـشارا بين اصحاب  
الشـخصـية الاكـتئابـية .. والشـخصـية الاكـتئابـية غـير  
مرضى الاكـتئاب .. فصاحب الشـخصـية الاكـتئابـية هـو  
انسان يستجـيب لأحداث الحـياة البـسيطة بسـناغر  
الحـزن وسـرعان ما تـهبط معنوياته وخاصـة حين  
تـضطرب علاقـاته بالمـحيطين .. وقد يشـعر بالحـزن  
دون ما سبـب .. وفي تلك اللحـظات يتـحرك قولـونه  
العـصبـى بالألم ..

وهـكذا الألم والحـزن وجـهان لعمـله واحـده أو هـما  
مـتلازمان علـى كـلا وجـهى العـمله ، أينما تـدير وجـهك تـراهـما  
معاً .. فلا حـزن بـدون ألم ولا ألم بـدون حـزن .

## آلام الوجه ..

قالت له : أحبك ..

قال لها : أعرف من قبل أنك كنت ستقولينها ..

سألت بدهشة : كيف ؟

قال : رأيت كلمة أحبك مكتوبة على وجهك ..

قالت : لم أكتب شيئا على وجهي ..

ضحك من قولها وقال موضحا : عضلات وجهك تحركت تلقائيا ورسمت الحب .. وأعظم لوحة للحب ترسم على وجه يحب .. فهناك أعصاب خاصة للعواطف تغذي عضلات الوجه .. هذه الأعصاب تأخذ أوامرها مباشرة من وجدان الإنسان .. أى من قلبه ومشاعره وأحاسيسه ... وتنطلق بهذه المشاعر والأحاسيس الى الوجه لترسم لوحة .. أى تتحرك عضلات الوجه بمعنى معين .. معنى يقول أنا أحب .. أو أنا حزين .. أو أنا أتالم ..

وحين امتلأ وجدانك حبا استرخت عضلات وجهك بالبهجة. واتسعت عينك بالسرور واجتمع الشوق مع الفرحه ليسيطرا على شفّتك فخرجت من بينهما الكلمات راقصة بمرح .. ومازال العلم عاجزا عن تفسير ذلك النور الذى يملأ الوجه حين يشعر الإنسان بالحب والسلام والطمأنينة ..

وانتصر الحب على الألم .. فرغم الألم الفظيع الذى  
كان يفتك بأحشائها فان حبها له رسم الفرحه والسعادة  
على وجهها .. كلنت تعرف انه ينهار حين يراها تتالم ..  
وحالته أصبحت لاتحتمل مزيدا من الانهيارات بعد ان  
عاش معها مرضها وآلامها التى لاتنتهى .. وقررت أن  
تصرع أى تعبير عن الألم يحاول وجهها - على الرغم  
منها - أن يشى به .. وقبل مجيئه فى هذه الليلة نظرت الى  
المرأة .. واستجمعت كل حبها له .. وسرعان ما استلمت  
عضلات وجهها امام فيضان الحب الذى تدفق من  
وجدانها .. فلبست .. وجاء من خلفها وتلاقت اعينهما  
فى المرأة .. فتقهقرت والقت بمؤخرة رأسها على صدره  
فاحتوى خصرها بذراعيه وأراح خده فوق رأسها  
فاستدارت وواجهته بعيونها فانخرز خنجر مسموم فى  
صدره وأدرك وجدانه الذى يعشقها انها تتالم رغم أن  
الحب قد رسم سعادته على وجهها .. وفى ثانية أدرك  
الحقيقة .. أدرك انها تحاول أن تسعده بأن تخفى آلامها  
.. وأدرك أنه اذا أظهر لها أنه عرف انها تتالم فانها سوف  
تشعر بالتعاسة والحزن .. فقرر أن يفعل مثلها ... قرر أن  
يخنق ألمه النفسى ويمنعه من أن يظهر على وجهه وأن  
يجعل حبه يرسم سعادة على وجهه .. سعادة انها لاتشعر  
الآن بالألم .. واحتضنها بقوة .. وسالت دموعها فرحة أنه  
لم يعرف انها تتالم .. وسالت دموعه فرحة أنه جعلها  
تشعر أنه لم يعرف انها تتالم ..

\* \* \*

أى ألم يشعر به الإنسان حتى وإن كان بسيطاً يظهر أثره على الوجه .. ولاحد يخطيء لوحة الألم المرسومة على وجهه انسان يتالم .. ولكن ماذا يحدث حينما يكون الألم في الوجه نفسه أى حين يتالم الإنسان بوجهه .. أن عضلات الوجه تتقلص لهذا الألم .. وفي نفس الوقت تتحرك الأعصاب اللاارادية لترسم الألم على هذا الوجه المتقلص بالألم .. وبذلك تتشكل أبلغ لوحة للألم .. وفي هذه اللحظة يتساءل الراى بدهشة : لماذا خلق الألم .. ؟ لماذا خلق الإنسان وخلق معه أسباب عذابه .. والألم احد هذه الأسباب ..

والألم الذى يشعر به الإنسان في وجهه له أسباب متعددة .. بعضها بسيط ومباشر وأشهرها آلام الأسنان التى تنتشر في الوجه .. يليها في الحدة والقوة آلام الأذن .. وفي الجبهة يشعر الإنسان بالألم نتيجة لالتهابات الجيوب الأنفية ..

وفي الصداع النصفى ينتشر الألم في الوجه ..

.. ولكن أفتضح الألم جميعها : ألم العصب الدماغى الخامس .. ذلك الألم الذى مازال حتى الآن مجهول السبب .. ينفذ بالإنسان كالمصاعقة وينتشر في أحد جانبي الوجه في الفك أو الأسنان أو حول العين ... ألم حاد شديد القسوة تنكسر فيه عين الإنسان وأيضاً تنكسر فيه نفسه ويصفه الإنسان بأنه ألم يشبه المس الكهربائى .. أى الاحساس بسريران تيار كهربائى .. في الفك والأسنان

.. يستمر هذا العذاب ثواني معبودة أو دقيقة وعلى الأكثر يستمر دقيقتين ثم يزول فجأة .. ليعاود الظهور فجأة .. أى أنه يأتى فى صورة نوبات .. كل ساعة أو كل يوم أو كل اسبوع ، أو كلما هم الانسان بتحريك عضلات الوجه واثناء المضغ أو اثناء حلاقة الذقن .. ويسيطر الخوف على الانسان .. ويجلس متوقعا الاذى فى كل لحظة .. ويصيب النساء أكثر من الرجال .. عادة بعد سن الخامسة والثلاثين .. ولا يوجد سبب معروف حتى هذه اللحظة لانتشار هذه الآلام فى العصب الدماغى الخامس الذى يغذى الوجه بالاحساس .. فأحاسيس الوجه ( الألم واللمس والسخونة والبرودة ) تنتقل الى المخ عبر العصب الخامس .. واستمرار هذه الآلام وعدم التمكن من التحكم فيها بالعقاقير يحول حياة الانسان الى جحيم .. ومعظم هؤلاء المرضى يصابون بالاكنتاب الفعلى نتيجة لهذه الآلام .. وفى هذه الحالة لا يوجد مفر من الجراحة وذلك باستئصال نواة الاحساس للعصب الخامس فى المخ أو باستئصال الافرع الحسية التى تغذى الوجه ..

والعقاقير الوحيدة التى قد تفيد فى مثل هذه الحالات هى العقاقير المضادة للصرع .. ولانعرف لماذا هى مفيدة .. وأيضا العقاقير المضادة للاكنتاب .. فهل آلام العصب الخامس هى اكنتاب .. ؟ ربما .. !! ..

والاكنتاب يسبب آلاما من نوع آخر فى الوجه .. ألم غريب يصيب أحد جانبي الوجه .. ألم غامض ينتشر على كل هذا الجانب كل الوقت ودون انقطاع ويشعر المريض

أن وجهه يكاد ينشق الى نصفين بسكين حاد يقطع في المنتصف .. وقد يظل الألم متمركزا حول العين وقد يستقر في الخد أو في الأسنان .. وهؤلاء المرضى يخلعون أسنانهم مثلما يخلعها مرضى آلام العصب الخامس .. وهذا الانسان تعرفه من وجهه .. فهناك خليط من الألم والكآبة على وجهه .. من المستحيل أن تراه مبتسما ولا يمكن أن تراه أو تشعر به مبتهجا .. والحالة أيضا أكثر انتشارا في السيدات ومعظمهن قد تعدين سن الأربعين ..

ولا يوجد طبيبان يختلفان في أن هذه الآلام الغامضة الغريبة التي تصيب الوجه سببها اكتئاب .. وليس من الصعب على الطبيب أن يكتشف بقية أعراض الاكتئاب في هذه السيدة المقاتلة بوجهها .. فنومها قد اضطرب حتى قبل ظهور الألم وفقدت شهيتها للطعام وكذلك فقدت الكثير من وزنها ولم تعد تتحمس أو تهتم بأي شيء في حياتها بل لقد زهدت هذه الحياه ..

هذه الآلام قد تستمر سنة أو سنتين أو أكثر اذا لم تعالج .. والعلاج يأتي بعد التشخيص السليم .. والتشخيص الذي في أيدينا حتى الآن هو أن هذه السيدة تعاني من الاكتئاب .. والعلاج مضادات الاكتئاب ، وإن فشلت فالعلاج الكهربائي مفعوله أكيد .. وتستريح السيدة من اكتئابها ومن آلام وجهها ..

\* \* \*

## الفصل الخامس

آلام مهيـزة

- الأم المـسـرأة ..
- الأم الطفـل ..
- الأم المسـن ..









## آلام الأمومة ..

لحظت البداية لحياة أى انسان على الأرض تصاحبها  
الأم شديدة صلابة من رحم سيدة هى أمه ..  
انها الأم الرحم الذى ينقبض بشدة ليلفظ هذا الانسان  
خارجة الى الوجود ..

وعمرت الأرض ببلايين البلايين ، وسوف تعمر .. وفى  
كل ثانية يصل قادمون جدد الى الأرض .. ويهتز الوجود  
لصرخت الامهات .. يهتز فرحا للقادم الجديد .. وبجىء  
القادم الجديد وهو يصرخ لينافس أمه فى صراخها .. ولا  
أحد يعرف ما اذا كان يصرخ لما او اعتراضا او أنه  
يصرخ لصراخ أمه ..

تشعر الأم بالأم شديد ولكننا اذا فتشنا فى قلبها فاننا  
سنجد فرحة شديدة .. وسنجد أيضا زهوا شديدا .. واذا  
فتشنا فى عقلها فاننا سنجدنا منصرفة عن هذا الألم ..  
الألم موجود وتصرخ منه ولكنه لا يمس قلبها ولا عقلها ..  
انه فقط حيث مكانه .. فى الرحم ، ولا ينال تركيزا او  
اهتماما من بالها .. بالها وخطرها وحواسها منصرفة الى  
القادم الجديد .. تستعجل خروجه الى الدنيا لا للخلاص  
من الألم ولكن ليكتمل زهوها .. انا لحظت تشبه تنويع  
ملكه ..

هذه أعذب وأحلى آلام فى حياة انسان .. وتجارب  
الولادة بدون ألم حققت تعاسة للامهات .. ولادة بلا ألم  
ولادة منقوصه .. ولادة أجهضوا منها الفرحة .. والغريب

ان هذه الأم التي جعلوها تلد بلا ألم شعرت بعد ذلك بالذنب .. ان جزءا من زهوها الأمها .. جزءا من عطائها الأمها .. ماذا ستقول لابنها حين يكبر ؟ أتقول له انها لم تعان حين جاءت به الى الحياة ؟ أتقول له ان مجيئه كان سهلا ؟

هذه الأم التي ولدت بدون ألم شعرت بالخجل بعد اتمام الولادة .. وكأنها خجلة من الوجود الذي انتظر سماع صراخها ليحتفى بالمولود الجديد وليسجله في قائمة الأحياء ..

.. وفي استفتاء جاءت نتائج مثيرة وممتعة ان اغلب الامهات يفضلن الولادة بألم .. وان السيدات اللاتي ولدن بدون ألم رفضن اعادة التجربة في المرة الثانية .. ولعل هذه هي المرة الاولى في تاريخ الطب التي يرفض فيها الناس مساعدة الطبيب لتخفيف الألم ..

وثمة ألم آخر تفرح له الأم رغم غضبها الظاهر ، وذلك حين تنبت أسنان طفلها وتكون أول ضحاياه ثدى أمه حين يعض الثدي الذي يقدم له الحياة .. فذلك أول خبرة عدوان للإنسان .. العدوان الموجه نحو أحب الناس اليه .. وتصرخ الأم ألما .. وتبعد ثديها عنه بعد ان دهسها الألم .. ولكن ثمه احساس لذيذ آنعش أحاسيسها .. وتتشكل علاقة سلبية مازوخية يكون المعتدى فيها الرضيع الصغير والمعتدى عليه المرضعة الكبيرة ..

\* \* \*

.. وكل البدايات المتعلقة بانوثتها أو بتأكيد أنوثتها ومكانتها ودورها كمرأة يصاحبها ألم .. بإعلان اكتمال أنوثتها وقدرتها على الانجاب يصاحبه ألم .. وقد يعاودها هذا الألم مرة كل شهر .. انه الألم المصاحب للدورة الشهرية .. الألم في البطن كالمغص أحيانا .. وآلام في الظهر .. وتضخم واحتقان وآلام في الثدي .. وقد تبدأ الآلام لمدة اسبوع قبل بدء الطمث .. وقد تكون شديدة الى الحد الذي يقعد المرأة في الفراش .. هذه الألم الشديدة تحدث في ١ ٪ من النساء .. أما الباقيات فالألمهن محتملة ويستطعن مواصلة الحياة بها الى أن تزول مع نزول الطمث ، أو مع نهايته .. وقد يصاحب الحالة صداع ، وخاصة النصفي ..

ويتكرر الألم كل شهر .. وقد تصاحبه نرفزة وعصبية واكتئاب .. ولم يكتشف الطب علجا لهذا الألم الشهرية .. وهل يجب أن يكون هناك علاج لظاهرة طبيعية ؟ اليس من الطبيعى أن تحيض المرأة المفضرة مرة كل شهر .. ؟ ومادامت هذه ظاهرة فسيولوجية ألا يكون الألم المصاحب لها ألما فسيولوجيا ، أى طبيعيا .. ؟

الظاهرة الفسيولوجية هي الظاهرة الطبيعية وتمثل نشاط وحركة الأعضاء وهي تؤدي وظائفها .. أما الظاهرة الباثولوجية فهي الظاهر المرضيه التي تسبب اضطرابا في الوظيفة قد يصاحبه ألم ..

وبذلك نفاجاً أننا امام تقسيم جديد للألم :  
ألم فسيولوجي ، وألم باثولوجي ..

وليس من المعقول أن يتدخل الطب لعاقة نشاط  
فسيولوجى أو إيقافه .. انها الآلام التى تصاحب الاعلان  
الشهرى عن أن هذه المرأة مازالت مثمرة وانها مستعدة  
لحمل الحياة بين أحشائها .. وما أسعدها وهى تعلن ذلك  
مرة كل شهر .. ولذلك فهى قد تبالغ فى آلامها .. أو على  
الأقل نتحدث عنها وتظهرها على وجهها .. وما انعس  
المرأة حين تختفى هذه الآلام معلنة نهاية عمر الإخصاب  
وبداية مرحلة أخرى تداهما فيها الأم من نوع آخر ..  
أطلقوا عليها الأم اليأس ..

والأم اليأس تكون فى صورة صداع ، خاصة النصفى  
.. ونار تشب فى كل الجسم أو "هبو" سخن يصعد الى  
الرأس .. أو آلام فى كل العظام أو العضلات أو المفاصل ..  
وهذه الآلام تجعل النوم مستحيلا أو تجعله متقطعاً ..  
وقد تصدر الآلام عن العضو الذى كان يوماً مصدراً للآلام  
تلاقى ترحيباً .. ان الأم الرحم وما قد يصاحبها من نزيف  
فى هذه المرحلة من العمر قد تعجل بازالته جراحياً .

واحترار العلماء فى تفسير آلام اليأس و الأم سن اليأس  
.. والراى المقبول انها حالة اكتئاب .. أطلقوا عليه  
اكتئاب سن اليأس .. وتشفى معظم الحالات فعلاً  
باستعمال العقاقير المضادة للاكتئاب ..

\* \* \*

وبداية أخرى فى حياة الفتاة يصاحبها ألم وهى تعرف  
ذلك وتتوجس منه خيفة ولكنها تقبل عليه برجليها .. بل  
ويصاحب ذلك فرحة منها ومنه ومن كل الأحياء .. بداية

لا بد منها لتبدأ مرحلة جديدة يتغير فيها اللقب الذى يسبق اسمها فيقال السيدة فلانة ، بدلا من الآنسة فلانة .. والموقف قد يكون دراميا بعض الشيء ويصاحب ذلك صراخ ودماء .. والصراخ نتيجة للخوف أكثر . فالآلام عادة في مثل هذه المواقف يكون بسيطا ومحتملا ومستعذبا ..

وقد يتصاعد الخوف الى حد الرعب ويعوق ذلك فض غشاء البكارة حيث تنقبض عضلات المهبل والساقين .. ويتكرر الموقف كلما حاول الاقتراب منها .. وهى لاتستطيع التحكم في نفسها ولاتعرف سببا لمخاوفها .. ولكنها تتصور أن خطرا جسيما سوف تتعرض له اذا تمت العملية .. حتى مجرد التصور يجعلها تشعر بالخوف الشديد الذى يصل الى حد الذعر والصراخ وفقدان السيطرة الكاملة .. وكحل مبدئى تقبل ان يزال الغشاء تحت تأثير البنج بواسطة جراحة .. ورغم ذلك فانها لاتستطيع السماح بأى اتصال جنسى مع زوجها .. وقد تظل الحالة شهورا وسنوات حسب احتمال الزوج لتقبل هذا الوضع ..

والتفسير المقبول لهذه الحالة هو تعرض هذه الفتاة للسماع عن ، أو مشاهدة هذا الموقف وقد صاحبه ألم ودماء وصراخ ، ربما وهى طفلة غرس في عقلها الباطن ارتباط العلاقة الجنسية باصلبة وتهتك أعضائها التناسلية وتمزيق أحشائها وربما فقدان حياتها ..

هذه التسفجات المبهلية لابد ان تعالج بحكمة ورفق ..  
 فهي فتاة بلئسة تعاني أكثر من أى انسان آخر مهتم  
 بالموضوع .. لأن هذه الحالة تهدد حياتها الزوجية  
 وسعادتها .. ولكنها لاتستطيع ان تتخلص من هذه الفكرة  
 المتسلطة عليها ، وهي تعلم أنها فكرة خاطئة ، بدليل أن  
 ملايين النساء قد خضن التجربة دون أى مخاطر ...  
 وهذه الانسانة لاتعاني من اية علة عضوية .. اذن  
 فالعلاج نفسى .. والعلاج ليس بالعقاقير ، وانما هناك  
 علاج سلوكى يجب أن يتعاون فيه الزوج .. انه علاج  
 يحتاج الى وقت وصبر وتعاون الطرفين باخلاص مادام  
 هناك حب .



والم آخر قد تعاني منه الزوجة .. قد يظهر مع اول  
 اتصال جنسى مع زوجها وقد يظهر بعد سنة أو سنوات  
 من الزواج .. انه ألم شديد لانشعر به الاحين مزاوله  
 العملية الجنسية .. ألم فى المهبل وقد يمتد الى الرحم .. قد  
 يكون بسيطاً فتحتمل ارضاء لزوجها ، ولكنها لاتشعر بأى  
 استمتاع .. فالألم يشل أحاسيسها وانفعالاتها أيضاً ..  
 ولكن الألم قد يكون شديداً فيعوق اتمام الاتصال الجنسي  
 وذلك حين تنال بشدة وتصرخ أو تبكى .. وهى تختلف  
 عن حالة التشنج المهبلى التى تحدث نتيجة للخوف .. فى  
 هذه الحالة لا يوجد خوف ، ولكن ألم فقط .. ألم لا يحدث  
 الا عند الاتصال الجنسي ..



.. وبدايه البحث عن سبب لابد ان تكون عند طبيب  
تخصص في امراض النساء لاستبعاد أى سبب عضوى  
وهى كثيرة وأهمها الالتهابات .. ولكن ماذا يكون الحال  
إذا لم يكن هناك أى سبب عضوى يفسر حدوث الأم  
الجماع ؟ .. وما أكثر تلك الحالات التى تشكو لما أثناء  
الجماع ولا يوجد لديها أى سبب عضوى .. ما السبب إذن  
؟ .. أى حالة نفسية تسبب إلا ما فى المهبل أثناء الجماع ..  
وإذا كان لكل ألم معنى ومغزى فما المعنى هنا ؟  
ببساطة يكون المعنى هو رفض العلاقة الجنسية .. حالة  
من الرفض النفسى تعبر عن طريق الأعصاب الحسية  
المغذية للمهبل فتصدر ألما يجعل استمرار الممارسة  
مستحيلا .. ولماذا ترفض المرأة العلاقة .. ؟ الإجابة  
نبحث عنها فى عقلها الباطن .. أنها حالة من الكراهية أو  
النفور أو كليهما تجعل من تلاقى الأجساد عذابا ولما  
للنفس .. والأم المهبل أهون من الأم النفس ، فهى البديل  
المريح الذى يرحمها من الغثيلين النفسى ..

\* \* \*

## آلام الطفل ..

يصرخ حين يولد .. ويصرخ حين يجوع .. ويصرخ حين تبعد عنه أمه .. ويصرخ حين تضايقه ملابسه أو بواله .. وأول ألم يصرخ له حين يصاب بالمغص .. ولأن عالمه مازال خلوا من المعاني فإن آلامه الأولى تكون بلا معنى .. مجرد تقلصات في جدار الأمعاء تسبب شيئا مزعجا غير مريح يستدعي الصراخ ليذهب عنه ..

ولكن الأطفال يصرخون أيضا وهم يلعبون ويمرحون .. وصراخهم في أي الأحوال يسبب للكبار صداعا أو ضيقا أو عصبية فيعاقبون الصغار بضربهم حتى يهدأوا ويكفوا عن الصراخ .. والضرب يسبب ألما .. وقد يبكي الطفل المضروب لاحساسه بالم الضرب أو يبكي تأثرا وانفعالا وحزنا لاهانته بضربه أو لحرمانه من اللعب أو يبكي لاحساسه بالذنب لأنه أخطأ واستحق الضرب أو يبكي خداعا وتمثيلا حتى يكفوا عن ضربه .. ومن هنا يكتسب الألم معاني ومعاني .. يصبح وسيلة هامة للتعبير .. ولأن الطفل يعجز عن التعبير السليم عن حالته الوجدانية لذا فإنه يلجأ الى جسده ليقوم بهذا العبء ..

والأمراض النفسية تصيب الصغار مثلما تصيب الكبار تماما .. فالطفل يكتئب ويقلق ويخاف ويصاب بالاعراض الهستيرية والوساوس وأيضا يصاب بالفصام . والأمراض النفسية وخاصة القلق والاكتئاب تسبب تعاسة للطفل ويصبح طفلا غير سعيد .. ويعبر

عن عدم سعادته بوسائل كثيرة كأن يتبول ليلا وهو نائم أو يصاب باللعثمة أو يتعثر دراسيا .. وأيضا يشعر بالآلم .. أما صداع أو الآلم في البطن والآخرية أكثر شهرة وأكثر استعمالا وخاصة في الصباح حين الاستيقاظ من النوم .. يمسك بطنه ويصرخ .. وبذلك يعفى من الذهاب للمدرسة .. وبذا يتحقق هدفه لأنه يكره المدرسة فهي مصدر متاعبه أو هي مصدر اكتئابه فهو يكره المعلمه التي تعاقبه أو تهينه أو تخرجه أو يكره زملائه الذين يضربونه أو يسخرون منه ..

وقد يتآلم بسبب سوء معاملة أبيه له أو سوء معاملة أبيه لأمه وكثرة شجارهما وقد يرى أمه وهي تضرب وتتآلم .. أو يتآلم لأن أمه تفضل شقيقته الصغرى وتهتم بها أكثر .. ولا يكون أمام الطفل إلا ان يتآلم وأن يصرخ ألما حتى ينتبهوا اليه ويهتموا به ويرحموه من عذابه النفسى أى يرحمونه من اكتئابه .. أو قلقه .. ويظل الآلم يحمل نفس المعانى حتى آخر يوم في حياته .. فيصرخ ألما وهو شيخ حين يتعرض لاهمال المحيطين به ..

وهناك نوع من الصرع يسبب الآما متكرره في البطن .. يأتى فجاء ويستمر لثوان ثم يختفى بنفس الطريقة .. ويسمى الصرع البطنى أو الصرع الاحشائى أى الصرع الذى يصيب البطن أو الأحشاء .. وهذا النوع يحتاج الى خبرة ومهارة من الطبيب لتشخيصه ورسام المنح الكهربائى يكشف عنه بسهولة ..

\*\*\*\*\*

والام البطن عند الأطفال لأسباب عضويه كثيرة  
ومتعددة .. قائمة طويلة تبدأ بالطفيليات وتنتهى  
بالتهاب الغشاء البريتونى .. ويجب ف البدئية استبعاد  
الاسباب العضوية .. ثم استبعاد الصرع .. ثم تبقى في  
النهاية الاسباب النفسية وهي الأكثر شيوعا ..

\* \* \*

## آلام المسن ..

الغروب يحمل في طيلته قتامة ، ومانبقي من نور يشهد  
على خوار قوى الأحياء، وانسحاب الحماس يواكبه هبوط  
الظلام فتندعم الحركة أو تقل وتصبح بطيئة ..

هكذا حال المسن وهو يدرك ان شمس اخذه في الافول .  
ولذلك علامات لبرزها ضعف الحواس من سمع وبصر  
وبطء الحركة وتراجع الذاكرة ، وايضا تراجع المهتمين  
من حوله وانسحابهم ببطء وخبث مثلما تنسحب أشعة  
الشمس بطريقه تجعلنا ندرك الظلام وكأنه هبط فجأة .

ومثلما تفعل الدوامات الرملية بانسان سعى اليها  
بقدميه فامسكت بهما واخذت تهبط به الى تحت سطح  
الأرض فان الروح المعنوية الهابطة للمسن يمكن ان  
تسحبه الى اسفل .. الى غياهب الاكتئاب والظلام ..

..والاكتئاب اخطر مشكلة يمكن ان تواجه المسنين ..  
وهو أكثر انتشارا في السن المتقدمه .. وهو الذى يسبب  
تدهورا سريعا في حالة المسن .. تدهورا في صحته العامة  
يهدد بحدوث اضطرابات عضوية كالجفاف والهزال  
وهبوط القلب أو الكلى .. وذلك لأن المسن المكتئب يهمل  
طعامه وشرابه .. والاكتئاب في هذه السن بالذات يسبب  
ألما شديدة يحسها المريض في أى مكان في جسمه .

والمسن يصرخ احيانا كالطفل ويحتار المحيطون به في كيفية مساعدته .. فشكواه كثيرة والامه أكثر ومتفرقة وغير محددة وايضا غامضة ، ولاشئ يهدىء منها حين تفشل كل المسكنات .. وبعضها يشتد ليلا فيمنعه من النوم وهو بالتالى يمنع من معه من النوم والا يصبحون جاحدين مهما كانت متاعبهم واحتياجهم للنوم .

والآلام تزيد في وجودهم وحين يكونون مشغولين بأشياء أخرى .. والسبب النفسى انه - أى المسن - في حاجة الى اهتمامهم وخاصة بعد أن انصرفوا عنه وانشغلوا بحياتهم .. هذا تستيقظ أحاسيس الجوع للحب والاهتمام التى تكونت في طفولته حين كان يريد الاستحواذ الكامل على أمه وعصبية وغيرته حين كان يشاركه أحد أشقائه في هذا الاهتمام أو حين كانت تهمله لانشغالها بأشياء أخرى غيره .. تظل هذه المشاعر نائمة خمسين أو ستين سنة ثم تستيقظ حينما يتعرض المسن لنبذ أو لاهمال مماثل .. والجوع للحب والاهتمام ينشط الأعصاب الحسية فيشعر بالآلم الذى يجب أن يصرخ منه أو الذى يجعله يستصرخهم ..

والآلام المسن قد يكون لها اسبابها العضوية مثل تصلب الشرايين .. الشرايين المغذية للمخ وايضا الشرايين المغذية للأعصاب الطرفية فيشعر المريض بالآلم في ساقيه أو ذراعيه .. أو حين يقل الدم الذاهب للأطراف حين تتصلب شرايين هذه الأطراف ..

والعظام قد تصبح مصدرا للألم حين تتآكل وتفقد  
بروتينها الحامل للكالسيوم في طياته . وتصبح هذه  
العظام هشه قابلة للكسر والألم أن تصبح مؤلمة .

وحين يموت شريك حياته أو صديق عمره فإن الألم  
يزوره في نفس المكان الذي اشتكى منه شريكه أو صديقه  
أو في أى مكان آخر تعبيرا عن حزنه وعن أساه ..

وقد يجيء الموت في لحظة يتصاعد فيها الألم الى  
أقصاه .. وفي ذلك رحمة ، لأنه مع هذا الألم الشديد تهون  
الحياة ولا يشعر بالأسف لمغادرتها فقد كانت كلها حتى  
لحظاتها الأخيرة معه مصدرا لكل ألم ..

\* \* \*





## الفصل السادس

العلاج







المتأمل لهذا الكون - والانسان أحد عناصره - يجد أنه  
 مامن شيء قد خلق عبثا .. وأن هناك ترابطا وانسجاما بين  
 كل عناصر الكون .. قرب مجموعه من الخلايا داخل مخ  
 الانسان ضمن بلايين الخلايا قد خلقت من أجلها شجرة  
 معينة تطرح ثمرة معينة تحتوى على مادة معينة .. هذه  
 المادة تشبه مادة تصنعها هذه الخلايا وأن الجسم يحتاج  
 هذه المادة لكي يؤدي وظائفه الطبيعية أو ليواجه ظروفه  
 طارئة تهدده أو تزعجه ..

.. وبالصدفة أو بتوجيه غريزي أو بتوجيه قدرى  
 يعرف الانسان طريقه الى هذه الشجرة .. وتمتد يده الى  
 ثمرتها ( مثلما امتدت يده الى الثمرة المحرمة ) ويتذوقها  
 فيشعر باختلاف سار أو مطمئن .. حالة غير عادية ولكنها  
 حالة مبهجة ، أجمل ما فيها أنها مختلفة ، ومن الاختلاف  
 ينبعث السرور ..

.. ومن سنين تعد بالآلاف أربعة أو خمسة .. اهتدى  
 الانسان الى شجرة الخشخاش .. أعجبه شكل ثمرتها  
 الكبيرة البيضاء الشكل .. أمسكها وشقها فانساب منها  
 سائل حليبي اللون سرعن ماتجمد حينما تعرض للهواء  
 فصار رماديا أقرب الى السواد .. تطلع لسانه - كما يتطلع  
 الى كل جديد - مدفوعا بحب الاستطلاع وحب التذوق  
 فاكل منه فلم يعجبه طعمه ولذا انصرف عن الشجرة  
 وثمارها ..

وبعد خطوات حدث انفجار داخله هزه سرورا وتدفقت  
 انهار الفرح والسعادة وكاد يرقص طربا - وربما فعل -  
 فجلس على الأرض ودفعه الاسترخاء الى الرقاد مقلعا الى

السماء فرأها صافية عذبة وأدار رأسه فرأى الجمال  
محيطاً به من كل جانب .. وتحسس ساقه التي كانت تؤلمه  
فلم يشعر الا بنشوة عضلية في كل جسمه .. وعجب من  
نفسه كيف كان منذ قليل يرى القبح والألم في هذا الكون  
.. وأدركه شعور يقينى بأنه يعيش الآن الحقيقة وأن  
حياته قبل ذلك كانت زيفاً كالأحلام ، وأنه في ظل حالته  
الراهنة يود لو أصبح خالداً لا يموت أبداً حتى لا يحرم من  
متعة متصلة يعيشها بروحه وبجسده .

ونفض ليمشى ليستكشف مزيداً من الجمال .. ولكن  
بعد وقت أدرك التعب قدميه .. وكان ذلك بمثابة صدمة  
مباغتة رغم أنه كان تعباً عادياً اعتاد أضعاف أضعافه من  
قبل .. ولكن مبعث الصدمة أن هذا التعب يتناقض مع  
أحاسيسه التي صورت له استحاله أن يشكو أى جزء من  
جسده ألماً أو تعباً .. فجلس ليستريح ولكن الكلاله  
أصابته نفسه وشعر بضجر أعقبه كابيه لتبدل حالة أو  
لزوال حالة تصور أنها لن تزول أبداً ..

ولكنه لم ييأس وعاد أدراجه في نفس الطريق الذى  
جاء منه لعله يعثر على السعادة المفقودة وكأنها وقعت  
منه .. ومع كل خطوة يزداد تعباً وهماً .. فجلس مرة  
أخرى . فرأى في جانبه تلك الثمرة التي أكل من حليبيها  
المجفف منذ قليل .. وكأنها انفجر بركان كان كامناً داخل  
ثنايا مخه وأضاء لهبه كل حنانيا العقل ، فأدرك سر هذه  
الثمرة .. فأنهال عليها .. وبعد قليل شعر بأنه يطير ،  
تحمله أجنحة السرور والسكينة .. وحين عاد الى الأرض  
أقام بيته تحت هذه الشجرة وعرف الانسان سر نبات  
السعادة وكان ذلك منذ أربعة آلاف عام قبل الميلاد . .

اكتشف مجموعة من الخلايا تنتج مادة الأفيون تماما  
مثل الأفيون الذي يحصل عليه من ثمار شجرة  
الخشخاش ..

.. ولأن الألم ضرورى لحياة الانسان .. ولأن هذا الألم  
يصبح أحيانا غير محتمل .. لهذا كان لابد ان يصنع  
الحسم المادة التي تخفف من هذه الآلام ..

او ربما يكون الامر كالاتي : الألم هو حالة مستمرة .  
ولكنها كامنة بفعل الأفيون الذى تصنعه خلايا المخ  
ولكن حينما يصاب الإنسان بتهديد ما يفوق قدراته على  
التحمل ويتسبب في عدم التوازن وخلل في الوظيفة فإن

الافيون الداخلي يصبح غير كاف لكبت الألم .. فينبعث

الألم محذرا ومنها الى العلة التي أصابت الانسان -  
نفسية أو جسدية .. وهددت اتزانة ووظائفه .. وربما  
تكون هذه هي الحكمة من خلق الألم ..

• ولكن لماذا خلقت شجرة الخشخاش ؟

— لان الام الانسان احيانا تكون غير محتملة .. اما ان  
يجد الانسان ما يخففها ، واما ان يقتل نفسه .. ولم  
تعرف البشرية حتى الآن مسكنا للألم مثل الافيون  
ومشتقاته ..

والافيون له مشتقات متعددة : مثل المورفين  
والكودايين والبايقرين والهيروين والبيثدين والميثادون  
.. وهذه المواد تسكن الألم لانها تلتحم بمكان خاص  
موجود على غشاء الخلايا العصبية التي تدرك الألم ..  
مكان خاص خلقه وهياه الله لاستقبال مسكنات الألم  
لتقضى على الألم ..

فالافيون يستخدم طبيا لعلاج الألم الشديد .. وهناك  
الام من شدتها تسبب صدمة عصبية للانسان وقد تؤدي  
الى الموت ..

وقد يصاب الانسان بالصدمة نتيجة لنزيف حاد او  
نتيجة لجلطة في الشريان التاجي للقلب وقد يصاحب ذلك  
قلق شديد .. والافيون في هذه الحالة يزيل القلق ويقضى  
على الألم ..

• العلماء صنعوا مواد تشبه الافيون في فاعليته مثل  
البيثدين والميثادون والسوسيجون وذلك لتخفيف الام  
البشر ..



**\*\* والطبيب الاغريقى المعروف جالينوس استعمل  
الافيون لعلاج الصداع والمغص .**

واستعمله المصريون كدواء يمنح بكاء الاطفال كما  
جاء فى بردية ايبر سنة ١٥٠٠ ق . م .. وعرف عنه  
استعماله فى آلام أخرى وهى الآلام النفسيه وذلك حين  
اشار هوميروس فى الاوديسا الى استعمال الافيون لازالة  
الاحزان والهموم والضيق الناتج عن تكرار الصعوبات  
والمشاكل ..

**\*\* ولكن كل نافع ضار .. والانسان لايعرف حدودا  
يقف عندها وهو ياكل من ثمار السعاده او وهو ينهل من  
انهار اللذة .. وكل سعاده لها ثمن .. وكل لذة لها ضريبة  
.. ولاشئ فى الوجود بلا مقابل .. وثمن اى لذة يحصل  
عليها الانسان مدفوع دائما من رصيد الصحة ..**

واللذة هى لحظات مختلفة او مرتجفه .. اما التكرار  
والسكون فيولدان الضجر والملل .. ومن طبيعة اللذة ان  
تكون قصيرة الوقت حادة المفعول تهز الانسان هزا  
فتسقط عن جسمه الملل والآلم فيبتهج ويفتشى .. ولاشئ  
مثل الافيون قادرا على ذلك . ولاشئ أيضا مثل الافيون  
قادرا على ان يجعل الانسان يفقد كل رصيد صحته  
وحريته .. فيصير عبدا ضعيف البدن والهمة .. بلا رغبة  
فى طعام او جنس .. ويخلق الافيون له حاجة جديدة ..  
وهى حاجة ألا يستغنى عن الافيون .. اى حاجه  
الاحتياج المذل للافيون .. فلذا نقص من جسمه تهب كل  
الآلام السابقه مجتمعة متوحدة لتنهال عليه فيتكوم عذابا

وانهيارا وكأن كل الأفيون الذى استعمله فى الماضى لم يكن يقضى على الامه وانما كان يخزنها لوقت الحاجة حين يحاول أن يفك قيده ويستغنى عن الأفيون .. وهى حالة تعرف بالادمان ..

والادمان هو رغبة قهرية فى الاستمرار على تعاطي الأفيون والحصول عليه بأى وسيلة ، وزيادة الجرعة بصورة متزايدة لتعود الجسم عليه .. فهناك حالة اعتماد نفسى وعضوى .. وتظهر أعراض نفسه وجسمية سيئة عند الامتناع فجأة عن التعاطي : الأم جسميه ونفسيه مرعبة .. اكتئاب .. توتر .. قلق .. قىء .. اسهال .. ارتعاش .. ثم تذلل مهين واستعداد لأن يفعل أى شيء من أجل الحصول على الأفيون .

.. وإى انسان لا يستطيع أن يقاوم ادمان الأفيون اذا أعطى له بجرعات ثابتة وخاصة بعد اجراء جراحة اعقبتها مضاعفات احدثت ألما اضطر معه الطبيب الى علاجها بالمورفين أو احد المشتقات .. يخرج المريض من هذه التجربة مدمنا على المورفين من الناحية الفارماكولوجيه رغم أنه سليم من الناحية النفسية .. ولذا فعلاج الادمان هنا سهل وفعال ..

.. ولكن هناك انسانا مسيرا ناحية الادمان أو يمضى اليه باختياره نتيجة لاضطراب فى شخصيته .. أى أن اضطراب شخصيته أو مرضه النفسى هو الذى ساقه الى طريق الادمان ..

وهو انسان لديه قدر قليل من القدرة على تحمل الألم ..  
أو احساسه بالألم سريع وحاد ويسبب له كربا نفسيا  
ويزيد من قلقه وتوتره .. علاوة على انه انسان دائما  
مكروب أو قلق ومقوتر .. وهو أيضا لا يستطيع مواجهة  
المشاكل أو الصمود أمام الغيقات .. هذه المشاكل تسبب  
له ألما نفسيا وجسديا أيضا .. ولا يجد حلا لمشكله والامه  
الامع المخدر الذى يخلق له علما بهيجا خاليا من الهموم  
والآلام ..



وشجرة أخرى عرفها الانسان هي شجرة الصفصاف  
واخذ مادة من لحائها استطاعت ان تسكن الامه هي مادة  
الساليسيلات .. ومن هذه المادة صنع الانسان الأسبرين  
.. وفي اللغة اللاتينية كلمة " ساليكس " تعنى شجرة  
الصفصاف ..

وبعض الناس يأكلون الأسبرين كالحبز .. أى أنهم  
لا يستطيعون الحياة بدون الأسبرين .. لماذا .. ؟ لان هناك  
الاما مستمرة .. وهذه الآلام نجح معها الأسبرين .. وإذا  
توقفوا عن الأسبرين عادت للظهور .. والمثير أنهم  
اكتشفوا في السنوات الأخيرة ان الأسبرين مضاد  
للأكثئاب .. وبعض الناس قد لاحظوا ذلك قبل العلماء  
حين قرروا أنهم يشعرون بحسن الحال بعد تناول قرصين  
من الأسبرين .. ولذلك فإن بعض الناس لا يتناولون  
الأسبرين لتخفيف الآلام ، وإنما ليشعروا ببعض  
الارتياح النفسى والتماسك .

والمشكلة التي تقف الآن عقبة أمام استعماله كعقار  
يعالج مرض الاكتئاب هي عدم امكانية اعطائه بجرعة  
كبيرة عن طريق الفم لتأثيره الضار على المعدة ، كما انه  
ليس امرا عمليا ان تعالج الاكتئاب عن طريق حقن  
صباحية ومساءلية .. ومازال البحث جاريا عن افضل  
وسيلة لتعاطيه دون اضرار او ازعاج ..

.. وفي الاسواق كان يوجد الى وقت قريب مادة تسمى  
" الفيناسيتين " .. وكان الناس يستعملونها بكثرة  
لفاعليتها في تخفيف الالم وهي مشتقة من صبغة  
" الانيلين " .. ولكنها تسبب تلغا في الكلى ولذا سحبت  
من الاسواق . ومادة اخرى ومعروفة وتستخدم بكثرة  
وهي " الباراستامول " او " البنالول " ومفيدة في  
تخفيف الالم وليست ضارة ..

.. والعالم يستهلك كميات ضخمة من هذه العقاقير ،  
المصرح ببيعها وغير المصرح .. ورغم جسامه العقوبات  
الا ان الاتجار في المخدرات مثل الافيون والهيروين لم  
تتوقف لان هناك المشتري .. المشتري الذي يدفع اى شيء  
يطلب منه .. شيء واحد فقط يجعل هذه التجارة تنبوء ،  
ومن ثم تتوقف وهو ان تختفى الام البشر .. وقد يتحقق  
ذلك في حالة واحدة فقط ، وذلك بان يختفى البشر انفسهم  
من على الارض .. وذلك لن يتحقق الا في حالة واحدة فقط  
حين تقوم القيامة ! .

\* \* \*

.. واى دواء يمكن ان يخفف بعض الام الانسان او  
حتى كل الاله .. بشكل مؤقت او دائم حسب نوع الحالة -

إذا قلنا له أن هذا الدواء سوف يخفف الألم بكل تأكيد .. وخاصة إذا تناول هذا الدواء من يد طبيب يثق فيه .. وحتى إذا كان هذا الدواء المعطى للمريض ليس إلا مادة خاملة كالنشا مثلا في صورة دواء فإنه سوف يؤثر ايجابيا على الأم المريض .. وهو ما يعرف باسم العقار المموه أو "البلاسيبو" .. ونسبة تأثير العقار المموه حوالي ٣٠ ٪ وهي نسبة كبيرة بلاشك وخطيره وتجعلنا نفحص أي عقار جديد بعناية قبل أن نقرر اباحه وصفه للمرضى . فقد يكون التأثير نفسيا وليس كيميائيا ، أي أن المريض يشعر بالتحسن نتيجة للتأثير النفسى للدواء مثل أي عقار مموه ، وليس للتأثير الكيميائى للدواء داخل الجسم . .

والحجاب وزيارة المتخصصين في " فك  
الاعمال " و " الزار " كل ذلك يمكن أن يخفف الآلام أو  
يقضى عليها مثلما يفعل العقار المموء .. والأساس في  
التحسن هنا أو الشفاء هو الاحساس بالثقة والافتناع  
الكامل ، وذلك يؤدي الى ارتفاع الاستعداد للإبراء ..

وهناك اساس علمي لكل هذا .. وهو ان هذا الجو  
النفسى الخاص الذى يوضع المريض تحت تأثيره سواء  
وهو يتناول العقار المموم أو وهو يضع الحجاب تحت  
طيات ملابسه أو وهو يدور فى حلقة الزار .. هذا الجو  
يؤدى الى افرام مادة " الفاليوم " المهدئة من مخ الانسان  
.. فكما ان داخل مخ الانسان مصنعا للأقيون ، فان هناك  
مصنعا آخر مجاورا هو مصنع الفاليوم أو بالأصح  
مصنع لمادة " البنزوديازيبين " المهدئة وهذه المادة كما  
هو معروف مضادة للقلق وتؤدى الى زوال التوتر

واسترخاء العضلات وبالتالي الاحساس بحسن الحال  
وزوال الآلام .. ولذلك فإن المطمئنات الصغرى التي  
تستعمل في علاج القلق النفسى لها فاعلية في مساعدة الألم  
مثلما تفعل مضادات الاكتئاب ..

والعلاج بالايحاء يفيد أكثر في تخفيف الآلام ذات  
الاسباب النفسية وكذلك الجزء النفسى فى الألم العضوى  
وأیضا الألم العضوى ذاته تخف حدته بفعل الإیحاء ..

.. والایحاء هو شخصية الطبيب وعلمه وسمعته  
وقدرته على بث الثقة فى نفس مريضه .. وهو العلاقة التي  
تقوم بين الطبيب والمريض .. وهو مظهر الطبيب  
وطريقته فى الحديث وصراحته وصدقته وأمانته مع  
المريض .. انها علاقة علاجية بدونها لا تتحقق المساعدة  
على الوجه الصحيح لو الاكمل ..

ولكى يستطيع الطبيب ان يبني هذه العلاقة العلاجية  
الفعالة يجب ان يكون هو ذاته مؤمنا بأسلوب العلاج  
الذى يتبعه .. من خلال ایمانه سىستطيع ان يبعث الثقة  
فى نفس مريضه .. سينتقل هذا الايمان الى المريض ،  
وبذلك سيشعر المريض بأنه يتناول العلاج السليم الذى  
سوف يساعده وهذه مساله فى غاية الأهمية .. فحين  
لا يثق المريض فى العلاج فإن نتائجها ستكون غير مضمونة  
او ضعيفة .. فعدم الثقة معناها قلق وعدم اطمئنان  
وتردد وتوتر .. وهذا فى حد ذاته يؤدى الى المزيد من  
الاعراض .. أما الثقة فى العلاج فمعناها تفاؤل وطمأنينة  
وبالتالى استرخاء فى العضلات ، اى أن القاليوم الداخلى

سوف يفرز ويؤدي الى مزيد من الرقياح .. وبذلك سوف يتخلص المريض من ٣٠٪ من حجم الامة قبل ان يتعاطى اى علاج حقيقى للآلم ..

والعلاج بالايحاء هو شكل من اشكال العلاج النفسى .. واذا فلان اى طبيب ايا كان تخصصه يجب ان يجيد فن العلاج النفسى وخاصة اذا كان سيتعامل مع الآلام .. وقديما سمعت عبارة عن جدتى لا تنقل فى قيمتها عن اقيم محاضره سمعتها فى منرجات كلية الطب .. قالت جدتى عن طبيب الحى الذى تخصص فى كل شىء وكان يعالجها من اى شىء طوال سنوات عمرها : ان كل الامى تختفى بمجرد ان ادخل عيادته وقبل ان يكشف على او استعمل دواءه .

وقالت عن طبيب اخر اضطرت لزيارته عندما اشتدت عليها الآلام : افضل الامى ولاشفى على يد هذا الطبيب ..

.. والمريض يستريح اكثر اذا عرف سر مقاعبه .. وهذا هو واجب الطبيب ان يشرح للمريض كل شىء وباسلوب بسيط وواضح .. ان يقول له لماذا هو يقالم .. ؟ ولا مانع من ان يشرح له فسيولوجية وسيكولوجية الآلم .. وان يعلمه كيف يسيطر على آلامه لبالعقاقير فقط ولكن ايضا بارادته .. فهناك جزء من الآلم يستطيع الانسان اراديا ان يتحكم فيه اذا رغب هو فى ذلك وحسب نوع شخصيته .. وذلك يتطلب وعيا .. والوعى يتكون من خلال الحوار مع الطبيب .. الحوار العلمى وايضا الصادق ..

.. ولأن الألم ليس مرضا وانما عرض لمرض فان واجب الطبيب هو الكشف عن سبب الألم وليس فقط قتل الألم عن طريق المسكنات .. والمريض قد لايعنيه الا التخلص من الامه .. ولكن على الطبيب أن يشرح له أن اختفاء الألم مرتبط بشفاء المرض أو بالسيطره على المرض وان المسكنات تقضى على الألم وليس المرض وبعد زوال تأثيرها يعود الألم .. وبعض الأمراض لاتشفى شفاء نهائيا او قد تظل سنين ملازمة للمريض مسببة له الاما مزمنة .. والعلاج في هذه الحالة يحتاج الى خطة طويلة المدى تستلزم طبيبيا واعيا عارفا مخلصا ، وايضا مريضا واعيا فاهما وجادا .. والخطة تشغل محاولات السيطرة على المرض ومحاولات القضاء على الألم وهذا هو الجانب الطبى العضوى في الموضوع .. ولكى يتحقق النجاح في هذا الجانب لابد أن يظل المريض في حالة نفسية سوية وذلك بأن يعيش حياة اقرب الى الطبيعية يمارس فيها عمله وعلاقاته ويستمتع بهذا العمل وهذه العلاقات .. بمعنى آخر : كيف يعيش حياته بالرغم من وجود المرض وما يصاحبه من بعض الآلام أحيانا ؟ .. وهذا ممكن مثلما يستطيع أن يستمر في الحياة انسان ضريح او انسان أصابه الصمم أو انسان أبكم أو انسان كسيع ..

.. أيضا يستطيع الانسان أن يعيش بمفاصل أصابها الروماتويد تؤلمه أحيانا ربما ليست قليلة .. بلاشك السيطرة على الألم في هذه الحالات تساعد على استقرار حالته النفسية ولكن أيضا الحالة النفسية الطيبة تساعد في التغلب على الآلام .. ولاشئ يسعد الانسان قدر



احساسه بأنه منتج .. أى أنه يعمل وأن عمله يفيد الآخرين ويفيده هو شخصيا .. وأيضا لاشيء يسعد الإنسان قسر علاقات حب تربط بينه وبين الذين يعيش بينهم في البيت وفي الشارع وفي مكان العمل ..

.. وبعض الناس يصيبها اليأس سريعا أو بعد طول معاناة وحين لايشفى الطب أمراضهم وحين لايقضى على الإهم ..

والإنسان في هذه الحالة يحدث له تكوص ..

تكوص في عمره فيعود طفلا يسلك سلوك الأطفال فيبكنى ويلقى بالعلاج من النافذة ويهمل في تعليمات الأطباء .. وتحت تأثير هذه الحالة الطفولية فلن التفكير الخرائى غير المنطقي وغير العلمى يجد طريقه اليه وحينئذ لايمانع في الاستعانة بالوسائل غير الطبيه غير العلمية لعلها تساعده في شفاء حالته ..

.. ويصاب بنوع آخر من التكوص وهو التكوص التاريخى ، فيرجع الى وقت سابق على الزمان الذى يعيش فيه بالآف السنين ويستعين بأساليب علاجية قديمة لعلها تفيد في شفاؤه ، بعد أن فشلت الوسائل الحديثة التى تستعمل في زماننا المتطور المتحضر ..

في ظل هذه الحالة النفسية وتحت وطأة الألم الشديد لايمانع الإنسان من أن تكوى مواضع الألم في جسمه بأسياخ من الحديد المحمى الى درجة الاحمرار ... ويحترق جلده ويشعر بأفزع الآلام الناتجة عن الحرق وبالتالي ينسى الآم مفاصله أو الآم ظهره .. لو ربما

تختفى فعلا هذه الآلام حين تداخلت آلام أخرى ولأن الإنسان يكون أيضا مهيا للشفاء .. وهو لم يكن ليقدّم عليها إلا بعد أن سمع من آخرين أنهم جربوها وأفلحت معهم ، أى قضت على الألم ..

.. وفي عصرنا الحديث توصل العلماء إلى نوع آخر من الكي ، وهو كي المخ في أماكن معينة في الفص الجبهي أو الجهاز الطرفي كيا كميائيا أو كهربائيا أو إجراء جراحة لقطع الألياف العصبية الموصلة بين الفص الجبهي واللاموس وهى ألياف الانفعال وإدراك الألم ..

هذا الكي أو هذه الجراحة تستعمل في بعض الأمراض النفسية أو العقلية التي يستعصى شفاؤها .. تخف وطأة هذه الأمراض ، ولكن ليس هذا هو المهم .. وإنما المهم هو أن يختفى الألم المصاحب لهذه الأمراض .. فالمرض يسبب ألما نفسيا .. وهذه الألياف هى المسئولة عن الشعور بهذا الألم .. وحين تقطع هذه الألياف أو تكوى هذه المراكز فإن أعراض المرض تبقى ولكن المريض يصبح غير مكترث بها ..

تنجح هذه العمليات في القضاء على التوتر الشديد وتحقيق بعض الأحاسيس بالسلام للمريض ..

.. وهناك جراحات أخرى للقضاء على الألم وذلك باستئصال النواه الحسية لبعض الأعصاب كما في حالة الأم العصب الخامس ، أو عن طريق أحداث شلل في هذه الأنوية أو هذه الأعصاب الحسية عن طريق حقنها بالكحول ..



والصينيون يستخدمون الابر الصينية منذ آلاف السنين لعلاج بعض الأمراض والالام وفي تخدير المرضى .. وهناك امكن معينة توضع فيها الابر حسب المرض المستخدم من اجله .. ويتم تحريك الابرة في الموضع الذى غرزت فيه بطريقة معينة .. وهذا يعنى ان هناك خريطة معروفة تحدد الاماكن أو الأعصاب التى يصدر عنها الألم .. وغير معروف ماذا تفعل هذه الابر بهذه الأعصاب .. وقد يكون الأمر متصلا بهذه التيارات الكهرومغناطيسية الموجودة داخل الخلايا والتى تسبب الاما أو مرضا اذا اضطربت بشكل معين .. ويكون العلاج بالابر هو اعادة هذه التيارات الى حالتها الطبيعية .. هذه مجرد تخمينات غير قائمة على أساس علمى معروف وثابت .. ونجحت الابر فى علاج بعض الحالات .. وفشلت مع البعض الآخر .. وعموما فإن اختفاء الألم يكون مؤقتا .. وكذلك أعراض المرض تتحسن أو تختفى الى حين ولكن المرض يظل موجودا ..



## الفصل السابع

معنى الحياة ..  
حياة بلا ألم حياة بلا معنى .. أو الموت ..









**\*\*** ولسوف يظل القضاء على الألم هدفا ساميا يلهث العلماء وراء تحقيقه ... **\*\*** وكلما تقدم العلماء خطوة ، أسرع الألم وتقدم بمقدار هذه الخطوة في أماكن جديدة ولأسباب جديدة تماما مثلما يحاول الانسان الجرى وراء ظله للحاق به وذلك هو المستحيل .. مستحيل على الانسان ان يلحق بظله ومستحيل على الانسان أن يقضى على الألم في حياة البشر ..

ولنتصور حياة خالية من الألم .. وهذا معناه ان يفقد الجلد حساسيته واستجابته للمؤثرات التي تحدث لنا .. ونفس الشيء يكون بالنسبة للعضلات وبقيّة الانسجة الأخرى والعظام والأحشاء الداخلية .. أى لا يشعر الانسان بأى ألم اذا تعرض الجسم لإذى خارجي أو داخلي .. فيقبض الانسان على معدن ساخن فلا ينتبه الا اذا شاهد الدخان يتصاعد من جلده المحترق ، ويسير فوق الأشواك فلا ينتبه أيضا الا اذا شاهد الدماء تسيل من قدميه الداميتين ..

كذلك لا ينتبه الى أى مرض بدأ في جسمه من على السطح أو من الداخل الا اذا تطور هذا المرض وتفاقم وظهرت له أعراض أخرى متقدمة .. هل هذا ممكن ؟ ..

وهل خلق الله الأعصاب التي تنقل الاحساس بالألم ليعتذب الانسان أم انها تؤدي وظيفة هامة للانسان ؟ .. ولماذا خلقت الخلايا التي تصنع الافيون في جسم الانسان ؟ .. ولماذا خلق بالمقابل شجرة الخشخاش ليزرعها الانسان وينوق ثمارها ويعرف انها تخفف آلامه

ولذا هذه الدرجات في الألم : محتمل وشديد وغاية في  
القسوة والضراوة لايقوى الانسان الضعيف - وكلنا  
ضعيف - على احتماله ويفضل الموت عليه .

ولماذا ايضا اوجد الله الألم النفسى الذى يمزق  
الصدر ويعصر القلوب ويشعل الحريق فى النفس  
ويشعر بها الانسان متأججة فى داخله تقتلنى بجحيمها  
افكاره ووجدانه ؟ وهل نتصور حياة بدون ألم نفسى ..  
أى حياة بدون قلق واكتئاب ؟

وبعد أن يغنى البشر ثم يعاد بعنهم من جديد ويذهب  
الصالحون منهم الى الجنة .. هل سيشعرون بأى الألم  
نفسية او جسديه فى الجنة .. ؟ الاجابة على السؤال الاخير  
" بلا " طبعا أى لن تكون هناك أى الام من أى نوع فى  
الجنة .. ولذلك فحياة الانسان فى الجنة مختلفة عن  
حياته فى الأرض .. وحياة الانسان فى الأرض تتميز  
بأمرين : أولهما أنه حر الإرادة ، وثانيهما أن عليه أن  
ينظم ويرتب هذه الحياة بسعيه وعمله .. أى أنها ملكه  
وتحت سيطرته .. فبعد أن أكل من الشجرة وهبط على  
الأرض أصبحت مسئولية الاستمرار لمقااة على عاتقه بعد  
أن زود بكل الامكانيات للاستمرار .. استغلال هذه  
الامكانيات والاستفادة منها هما مسئولية الانسان ..

والألم هو أحد الامكانيات التى زود الله بها الانسان  
لتستمر حياته على الأرض ويعمرها .. أى أنه يمكن اعتبار  
الألم من ضروريات الحياة كالماء والاكسجين والطعام .  
وإذا رتبنا هذه الضروريات حسب أهميتها للحياة فإن  
الألم يأتى ترتيبه الرابع بعد الهواء والماء والطعام ..

فحياة الانسان معرضة للخطر بدون ألم .. ولاشك انه  
شعر بالألم ما بمجرد ان وطأت قدمه مع حواء الأرض .. ولو  
تصورنا انهما هبطا دون أن يزودا بأجهزة الألم ربما  
لكانت حياتهما انتهت بعد وقت قصير ..

فالألم انذار .. ومعنى ..

\* الألم انذار لأى تهديد بيولوجى ..

\* والألم معنى للحياة .. أو هو مذاق من خلاله تدرك  
ظلال مختلفة للحياه فيعرف الانسان قيمتها ، وقيمة أن  
يستمتع بها ، وقيمة أن يحافظ عليها ، وقيمة أن يطورها

..

- الألم انذار بأن نسيجاً معيناً في الجسم يعاني من  
موقف غير طبيعى .. أن الخلايا تعرضت لظروف طارئة  
تهددها في عملها .. وهذه الخلايا زودت بأعصاب خاصة  
تستطيع أن تدرك هذه الظروف غير الطبيعية فتُرسل  
اشارات الى مراكز معينة في المخ لينتبه الانسان .. وكيف  
ينتبه انسان الا اذا صرخت في وجهه أو أعطيته اشارة  
ضوئية ذات مغزى أو قمت بهزه .. والألم هو  
الصرخة ، وهو الهزة ، وهو الاشارة الضوئية التي  
تومض وتنطفئ تباعاً لينتبه الانسان ويصرخ هو بدوره  
لما وينظر من أين جاءه هذا الألم .. هل هي شوكة داس  
عليها دون أن يدري ، أو هو ميكروب تسرب الى أوعائه  
فجعلها تتلوى أم هي أجسام المناعة هاجمت مفاصله  
وألهبتها ، أم هو شريان تمدد في الرأس فأصبح ينبض  
مثل مطرقة ..؟

يتألم الإنسان .. ويبحث عن سبب آلامه .. ويعالج  
السبب فتزول الآلام فيشعر بالارتياح .. وكلما كثر الألم  
شديداً يكون الارتياح عظيماً وعميقاً ويصاحب زوال الألم  
احساس باللذة .. هذه اللذة لم تكن موجودة من قبل حين  
لم يكن هناك ألم .. ولكنها لذة تنشأ بعد زوال الألم  
مباشرة .. وفي خلال هذه اللحظات يشعر الإنسان بمذاق  
عذب للحياة أو يلوح لناظريه جانبها الجميل أو يسمع  
صداها الرائق في أذنيه .. أنها لحظة نشوى لاتدرك إلا مع  
الألم حين يزول فينهض الإنسان بروح نشطه واحساس  
طازج ليعاود سيره في الحياة وقد اكتسب وعياً جديداً  
يؤكد أن الحياة يجب أن نحياها وأن ليحائنا معنى ..  
وليس المعنى في أن تكون الحياة خالية من الألم ولكن  
المعنى ينبثق في اللحظات الفاصلة بين الألم وزواله ،  
وبين الهم وابتعاده .. أنها لحظات النور الذي نرى من  
خلاله عمق الأعماق .. أنها لحظات تتوهج فيها شعلة  
!! حياة داخل النفس فيتشبث بها الإنسان ويمد لها فمه  
ليرضع من ثديها الحب والأمان ، مثلما كان يمد فمه إلى  
ثدي أمه ليرضع منها الحب والأمان .. وما كان الإنسان  
ليمد فمه إلى ثدي أمه إذا لم يكن قد شعر بالآلام الجوع  
.. وما كان الإنسان ليتعرف على وجه أمه إذا لم يكن قد  
شعر بالآلام الخوف ..

والحياة هي أماننا الكبيرة .. ومثلما يجب أن يتألم  
الإنسان ليزداد التصاقاً بأمه فإنه يجب أن يتألم أيضاً  
ليزداد التصاقاً بالحياة ، وإلا فقد معناها ثم فقدها ..

وأبلغ وصفا لهذه الحالة نسمعه من مريض الاكتئاب  
الذى اكتوى وتمزق بالآلم النفسى .. انه يصف لحظات  
الخلاص من المرض فيقول : كمن كنت فى بئر عميقة محاطا  
بالظلام ، ثم أخذت يد حانية قوية ترفعنى برفق ،  
فاستنشقت هواء منعشا وأخذ النور يزداد رويداً رويداً  
حتى أطل رأسى من خارج البئر لتقع عينى على جمال لم  
أكن أراه من قبل .. رأيت الطين والأشجار والسماء  
والطيور والناس الطيبين .. كل شيء كان خلافا لحظه أن  
خرجت من بئر الاكتئاب ..



والاكتئاب له عقاقير تشفيه .. والآلم له مسكنات تذهب  
.. ولكننا لانستطيع أن نمنع نفسا من أن تكتئب ..  
ولانستطيع أن نمنع جسدا من أن يتألم ..

هذه هو قدر الانسان .. وهو ثمن حياته .. ومن كتبت  
عليه الحياه كتب عليه أن يتألم .. ومن أراد أن يستمر فى  
الحياه فليتألم ، أى فليدفع الثمن .. وهو ثمن باهظ لشيء  
ثمين ..

فالآلم قاس ولكن الحياه أيضا جميله ..  
والحمد لله ....



القاهرة : ٢٨ / ١٢ / ١٩٨٤

## كتب المؤلف

- ١ - أسرار في حياتك  
• الناشر أخبار اليوم ١٩٧٨ •
- ٢ - أسرار في حياتك وحياة الآخرين  
• الناشر أخبار اليوم ١٩٧٩ •
- ٣ - معنى الطب النفسي  
• الناشر دار المعارف ١٩٨٠ •
- ٤ - مباريات سيكلوجية  
• توزيع الأخبار ١٩٨١ •
- ٥ - حكايات نفسية « جزء أول »  
• الناشر أخبار اليوم ١٩٨٢ •
- ٦ - حكايات نفسية « جزء ثلثي »  
• الناشر أخبار اليوم ١٩٨٢ •
- ٧ - الطب النفسي  
• الناشر دار الحرية ١٩٨٥ •
- ٨ - الأدمان له علاج  
• توزيع الأهرام ١٩٨٦ •
- ٩ - الألم النفسي والعصوي  
• توزيع الأهرام ١٩٨٦ •

## **- كتب تحت الطبع**

١ - اعرف شخصيتك

« تحت الطبع »

٢ - الطب النفسي والقانون

« تحت الطبع »

## نسمن النسخة في الدول العربية

| البلد    | الثلث         | البلد          | الثلث       |
|----------|---------------|----------------|-------------|
| السعودية | عشرة ريالات   | لبنان          | عشرة ليرات  |
| الكويت   | واحد دينار    | الأردن         | واحد دينار  |
| قطر      | عشرة ريالات   | اليمن الشمالية | عشرة ريالات |
| البحرين  | واحد دينار    | اليمن الجنوبية | ٩٠٠ فلس     |
| الامارات | عشرة دراهم    | السودان        | لثنين جنيه  |
| عمان     | واحد ريال     | ليبيا          | واحد جنيه   |
| العراق   | لثنين دينار   | تونس           | ٩٠٠ مليم    |
| سوريا    | عشرة ليرة     | المغرب         | عشرة دراهم  |
| الجزائر  | أربعة دينارات |                |             |

بلقى دول العالم ثلاثة دولارات





رقم الايداع : ٢٠٠٥ / ٨٦



## هذا الكتاب

منذ بداية .. الانسان في كل زمان ومكان يعاني من شيء اسمه الألم .. أحيانا يكون الألم نفسيا ، وأحيانا أخرى عضويا .. وفي كلتا الحالتين يعاني الانسان . وقد تزداد هذه المعاناة لتصل الى ما فوق الاحتمال !

ومن هنا جاءت اهمية هذا الكتاب لطبيب وعالم متخصص .. انه يصحبك في جولة ، يطوف بك من خلالها كل ابعاد ما نعاني منه من الألم نفسية والام عضوية .. نوافعها .. واسبابها .. وكيف نعالجها أو نخفف منها ؟ وهل حقيقة أن كل ألم عضوي .. سببه نفسي ؟

ثم الأهم .. كيف يمكن أن تبتعد قدر طاقتك عن عذاب الألم .. أو كيف يمكنك أن تحول الألم في حياتك الى طاقة قد تحقق من خلالها ما لا يستطيع غيرك الوصول اليه - رغم الألم !

ان هذا الكتاب الذي يقدمه لك الدكتور عادل صادق استاذ الامراض النفسية والعصبية بكلية طب جامعة عين شمس .. من المؤكد انه سيمثل في حياتك شيئا له قيمته ، تحدد أنت ابعادها وأنت تتعامل مع سطره في كل المواقف التي تواجهها في حياتك .

وإذا كان القلم في يد الدكتور عادل صادق وهو يكتب لك هذا الكتاب كمشروط الجراح .. فإن هدفه الأول والآخر من هذه القسوة هو تخفيف الألم !

الناشر

التمن : ١٥٠ قرشا

